RAMAZAN HAMADAMEEN

WHY WE SLEEP?

بۆچی دەخەوین؟

نووسینی

پرۆفیسۆر ماتیو پول ووکەر

وەرگێڕانی

ڕەمەزان حەمەدەمین

منتدى إقرأ الثقافي www.iqra.ahlamontada.com

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ,عربي ,فارسي)

بۆچی دەخەوین

Why we sleep?

نووسینی/ پرۆفیسۆر ماتیو پول وۆکەر

Matthew Paul Walker

وەرگێڕانی/ ڕەمەزان حەمەدەمین

چاپی یەکەم

٢٠٢٣

له بڵاوکراوەکانی کتێبخانەی سۆفیا – کۆیە

ناونیشان: بۆچی دەخەوین؟
بابەت: فسیۆلۆژی تەندروستی.
نووسین: پرۆفیسۆر ماتیو پول وۆکەر
وەرگێران: ڕەمەزان حەمەدەمین قادر
هەڵەچنین و پێداچوونەوە: م. هەڵمەت عوسمان – م. ڕزگار – ڕێبوار محمد.
دیزاینی بەرگ: برەو شێخ تالب
چاپی: یەکەم - ٢٠٢٣
چاپخانە: سۆفیا – کۆیە
تیراژ: ١٠٠٠.
نرخ: (١٠٠٠٠).

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان/ هەرێمی کوردستان، ژمارە سپاردنی (١٠٦٣) ساڵی (٢٠٢٣) پێدراوە.

هەموو مافێکی ئەم بەرهەمە پارێزراوە بۆ وەرگێڕ.

(٠٧٥٠٣٤٣٠٦٣٦) – (٠٧٧٠١٩٠٩٦٥٧)
Facbook :ramazan hàmadamin

سوپاس و ڕێز

بۆ ئازیزانم

مامۆستا هەڵمەت عوسمان.

مامۆستا ڕزگار.

مامۆستا کارۆخ مەجید.

نووسەر مامۆستا پێشڕەو عەبدوڵا.

ڕێبوار محەمەد (دکتۆر ڕێبوار).

مامۆستا دەرباز کەیفی.

کاک عەبدولرحمان.

وریا خالید.

بە پێداچوونەوە و خوێندنەوە و تێبینیەکانیان زۆر هاوکارم بوون:

پێرست

پێشەکی:

خەو ، بەشە گرنگەکەی ژیانی بێداریمان!

بە گشتی ژیانی ئێمە دوو بەشە، بەشێکی ئاگایی و بێدارییە، بەشەکەی دیکەش بریتییە لە نووستن و خەو. ئەوەی هەیە زۆرینەی نووسین و ئەو باسوخواسانەی لەبەر دەستە، بریتییە لە شرۆڤە و باس، دەربارەی ئاگایی و بێداریی، بەڵام زۆر کەم باس دێتە سەر ئەوەی، کە نیوەی ژیانی مرۆڤ خەوە. ئایا ئەم بەشە تاریکە تا چەند گرنگی پێدراوە و لێکۆڵینەوەی لەبارەوە کراوە؟

کتێبی (بۆچی دەخەوین "دۆزینەوەی وزەی خەو و خەون") نووسینی پرۆفیسۆر **ماتیو وۆکەر** لە وەرگێڕانی هاوڕێ **ڕەمەزان حەمەدەمین**. کتێبێکی گرنگ و پڕ بایەخە کە لەڕووی زانستییەوە بە شێوازێک، کە هەم لێکۆڵینەوەیەکی بایەلۆژی و فسیۆلۆژییە دەربارەی گرنگی و بەهای خەو لە ژیانی مرۆڤدا، هەم لێکۆڵینەوەیەکی سایکۆلۆژییە دەربارەی وەزیفە و ئەرکی خەو لە ژیانی ڕۆژانەماندا.

لێرەوە تێدەگەین، کە نەخەوتن و گرنگی نەدان بە خەوێکی باش و قوڵ، مرۆڤ تووشی شڵەژان و چەندین نەخۆشی دەکات. هەر لە نەخۆشییەکانی (شەکرە و لەبیرچوونەوە و فشاری خوێن و لەدەستدانی توانای درککردن و فێربوون و بینین و تەمەن کورتی) و دەیان دەردی دیکە و تێکچوونی سیستەمی هۆرمۆنی لەش.

گرنگی ئەم کتێبە بۆ خوێنەری کورد لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، کە زۆرینەی کاتەکانی داوە بە خۆ مۆژۆڵکردن بە مۆبایل و تەکنەلۆژیا، بێ ئەوەی بەرنامە و کاتی تایبەتی بۆ ئەم کارانە هەبێت. پاشان زۆرینەی چالاکییەکانی خستۆتە کاتەکانی شەوەوە. بێ ئەوەی بەخۆی بزانێت کارەساتێکی گەورەیە تێی کەوتووە. بە جۆرێک کاتێک لە مێژووی خەو دەنۆڕین، دەبینین مرۆڤایەتی پێویستی بە زیاتر لە سێ ملیۆن ساڵ بووە، تا ئەوەی بتوانێت بە قوڵی بخەوێت، چونکە هەزاران ساڵی لەسەر دار و بەرد و ناو ئەشکەوت و لە دوودڵیدا بەسەربردووە. ئەمەش وایکردووە نەتوانێت بە ئاسودەیی و بێ ترس بخەوێت. لە ئەنجامدا بۆتە هۆی گۆڕانی سیستەمی لەش و گۆڕین و تێکچوونی سروشتییانەی چالاکییەکانی جەستە.

بۆیە مرۆڤی ئەمڕۆ خۆشبەختە، کە تەختێکی خەوی باشی هەیە و دەتوانێت بێ دوودڵی و ترس لە هێرشی سروشت و هەڕەشەی نەیارەکانی بخەوێت. کە ئەمەش بە هۆی توانای داهێنان و دەستەبەرکردنی هێمنی و ئاسایشە کە مرۆڤی ئەمڕۆ خاوەنییەتی. بێ ئەوەی

بەها و نرخی ئەم دەستکەوتە بزانێت. نابڕژێتە سەر ئەوەی بیر لەوە بکاتەوە، بەرنامەی بۆ خەوتنێکی باش و قوڵ هەبێت.

دڵنیام خوێنەر، دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە گرنگە، بە خۆیدا دەچێتەوە و بەرنامەڕێژی بۆ ڕێکخستنی کاتەکانی خەوی دەکات. تا لە ساتەکانی بێدارییدا پڕ لە وزە و چالاکی بێت و سود لە ژیان وەربگرێت. بۆیە جێگەی دەستخۆشییە بۆ وەرگێڕ، کە ئەم کتێبە باشەی بۆ سەر زمانی کوردی وەرگێڕاوە، چونکە کتێبخانەی کوردی لەم جۆرە بابەتانەی کەمە، تا ئاستێکی زۆر لەم ڕووەوە هەژارە. بە هیوای بەردەوامی و کاری هەمیشە جوان و باش.

پێشڕەو عەبدوڵلا

هەولێر ٢٥- ٤ - ٢٠٢٣

بەندی یەکەم

ئەو شتەی پێی دەگوترێت خەو(This Thing Called Sleep)

بەشی یەکەم

بۆ خەو! (To Sleep)

ئایا وابیردەکەیەوە لە هەفتەی ڕابردوو بەپێی پێویستی خۆت خەوتوویت؟ ئایا بەیادت دێتەوە کۆتا جار کەی بووە بەبێ زەنگی ئاگادارکردنەوە لە خەو هەڵستاوی و هەستتکردبێت تێر خەویت و پێویستت بە کافایین نەبووە؟ ئەگەر وەلامت بۆ هەریەک لەو پرسیارانە بە نەخێرە، ئەوە تۆ تەنها نیت! بەڵکو یەک لەسەر سێی کەسانی پێگەیشتوو لە ولاتانی پێشکەوتوو لە خەوی شەوانە بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر وەکو تۆ شکستیان هێناوە!

هەستناکەم زانینی ئەو هەقیقەتە زۆر سەرسامی کردبێت! بەلام لێکەوتەکانی زۆر سەرسامت دەکات، ئەگەر ڕاهاتووی شەوانە کەمتر لە شەش کاتژمێر بخەوی؛ یان کەمتر لە حەوت کاتژمێر، ئەوە سیستەمی بەرگریت لاوازە و مەترسی توشبوونت بە شێرپەنجە دوو ئەوەندە زیاد دەکات، هەروها کەمخەویی فاکتەرێکە لە فاکتەرە سەرەکییەکانی شێوازی ژیان، پرسی توشبوونت بە نەخۆشی لەیادچوونەوە دیاری دەکات.

پرسی کەمخەوییی تەنانەت ئەگەر کەمبوونەوەکە لە ماوەی یەک هەفتەدا بە یەکسانیش بێت، شڵەژانی قوڵ لە ڕێژەی شەکر لە خوێن دروست دەکات، بۆیە دەتوانین بڵێین لە حاڵەتی (پێش توشبوون بە شەکرە)، زیادبوونی کەمخەویی ئەگەری توشبوونی خوێنبەرەکانە بە گیران و فراوان بوون و بەرە و توشبوون بە نەخۆشی خوێنەبەر و خوێنهێنەرەکانی دڵ و کێشەکانی دڵ و شکستی دڵ لە ئەرکەکانیەتی زیاد دەکات.

وەکو چۆن (شارلوت برونتی) دەڵێت: "هزری شڵەژاو هۆکارە بۆ ئاسایی نەبوونی ئەندامەکانی دیکەی جەستە"، کەواتە تێکچوونی خەو بەشداری گەورە لە شڵەژانە دەروونییەکان دەکات، وەکو کەئابە و قەلەقی و پەنابردنە بەر خۆکوشتن.

بێگومان تێبینی ئەوەت کردووە، کاتێک شڵەژاوی ئارەزووی خواردنت زیاد دەکات! ئەوە حاڵەتێکی ڕێکەوت نییە، لەبەرئەوەی کەمخەویی دەبێتە هۆکاری زیاد ڕژانی هۆرۆمۆنەکان، زیاد ڕژانی هۆرمۆنەکان وادەکات هەست بە برسییەتی بکەیت، بە پێچەوانەوە کەم ڕژانی هۆرمۆنەکان بەرپرسە لە ئاماژەکردن بە تێربوون.

بەوشێوەیە کەمخەویی ئارەزووی خواردنت زیاد دەکات، ئەگەرچی تێری و برسیت نییە، ئەوە وەسفێکی سەلمێنراوە بۆ زیادبوونی کێشی کەسانی پێگەیشتوو و ئەو منداڵانەی گرفتی کەمخەوییان هەیە.

بیربکەوە چی لەوە خراپترە، کاتێک هەوڵدەدەی پابەندی سیستەمی خواردن بیت، بۆئەوەی کێشی خۆت دابەزێنیت، بەڵام شکست دەهێنیت، لەبەرئەوەی لە ماوەی هەوڵەکانت بۆ دابەزاندنی کێشت بەپێی پێویست ناخەویت؛ لە ئەنجامدا بە هۆی کەمخەوییی بەشێک لە کێشی ماسولکەکانی جەستە لەدەست دەدەیت، لە بری ئەو چەورییەی کە هەوڵتداوە خۆتی لێرزگار بکەیت!

باوەڕکردن بەو ئەنجامە زۆر ئاسانە؛ ئەگەر لە لێکەوتە تەندروستییەکانی کەمخەوییی تەوەرەکانی پێشەوە بڕوانین، (خەوی کەم واتا تەمەنی کورت)، ئەم دەستەواژە ناسراوە چەند نەفرەتییە: "دەخەوم کاتێک دەمرم!"، ئەوەی پێویستە لەسەرت بۆ بیرکردنەوە ئەو ڕێگایە بگریتەبەر، تاکو لە نزیکترین کات مردن بۆ خۆت دەستەبەر دەکەیت، هاوکات ژیانت (زۆر کورت) و کەم جۆریی (کوالیتی) بێت.

لە نێوان تەمەن و کەمخەوییی ڕایەڵەکی ناسک هەیە، ناتوانین زۆر لێکی بکێشین پێش ئەوەی بپسێت.

مایەی خەم و پەژارەیە، هیچ جۆرێک لە جۆریی بوونەوەران، تەنها مرۆڤ نەبێت، بەبێ هیچ پاساو و دەستکەوتێک خۆی لە خەو بێبەش ناکات، لە ئەنجامی کەمخەوییی هەموو پێکهاتە و بەشەکانی ژیان تووشی شڵەژان دەبێت، تەنانەت ژیانی کۆمەڵایەتیش کە زۆر گرنگە بۆ ژیان و تەندروستی، لە ئەنجامی کەمخەوییی دەشڵەژێت، حاڵەتی فەرامۆشکردنی خەو ... فەرامۆشکردنی پرسە مرۆیی و داراییەکانە. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی کەمخەوییی بە حاڵەتی پەتای بڵاوبووەوە لە وڵاتانی پیشەسازی هەژمارکردووە.

پرسێکی ڕێکەوت نییە، ئەو وڵاتانەی لە ماوەی سەدەی ڕابردوو پرسی کەمخەوییی تیایاندا بەربڵاوە، وەکو (وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، یابان، کۆریای باشور، زۆر لە وڵاتانی خۆرئاوای ئەورووپا)، لەو وڵاتانەن زیاد لە پێویست دوچاری ڕێژەی نەخۆشیی جەستەیی و شڵەژانی ئەقڵیی و دەماریی و دەروونییەکان دەبنەوە.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە زۆربەی زانایان و توێژەران، کە منیش یەکێکم لەوان، کاریان کردووە لەسەر ئەوەی پزیشکەکان داوا لە نەخۆشەکانیان بکەن بخەون، تاکو خەو ببێت بە بەشێک لە (ڕەچەتەی پزیشکی).

بێگومان پابەندبوونی نەخۆشەکان بە وەرگرتنی ئەو چارەسەرە (خەو)، یەکێکە لە چارەسەرەکانی کەمترین ئازار و زۆرترین چێژی هەیە. خەوی نەخۆشەکان، واتای داواکاری لە پزیشکەکان نییە، ئامۆژگاری نەخۆشەکانیان بکەن دەرمانەکانی خەواندن

بخـۆن! بـەڵكو پێویسـتە پرسـی ئامۆژگارییـەكانیان بـە پێچەوانـەوە بێـت، بـە تێبینـی و لەبـەرچاوگرتنی ئـەو بەڵگـە زۆرانـەی كـە دەرمانـەكانی خەوانـدن ئـازار بـەخش و تێكدەری تەندروستین.

ئایا دوای ئەو ڕووناكردنەوە و بەڵگانە دەتوانین بڵێین: كەمخەویی بە ڕاستی دەتكوژێت؟ سەبارەت بە پرسی كوشتن لە دوو ڕووەوە دەتوانین بڵێین:

یەكەم: شـڵەژانی زۆر دەگمـەنی جینـات، دەبێتـە هـۆی دەركـەوتنی حاڵـەتی كەمبوونـەوەی ناوەنـدی تەمـەن، دوای تێپـەڕبوونی چەنـد مانگێـك لـە پەرەسـەندنی نەخۆشـی كەمخـەویی، كەسی نەخۆش بە تەواویی خـەوی نامێنێت، لـەو قۆناغـەدا كەسـی نـەخۆش زۆربـەی ئەركـە سـەرەكییەكانی مێشـك و جەسـتەی لەدەسـتدەدات، ئێسـتا چ دەرمـانێكی ناسـراو یـان بـاو دەتوانێت یارمەتی نەخۆشەكە بدات بۆ ئەوەی بخەوێت! بەوشێوەیە دوای دوازدە مانگ؛ یان هـەژدە مانـگ، لـە نـەخـەوتن؛ نەخۆشـەكە دەمرێـت. ڕاسـتە ئـەو حاڵەتـە زۆر دەگمەنـە، بـەڵام كەمخەویی ئەو ڕاستییە پشتڕاست دەكاتەوە، كە دەتوانێت مرۆڤ بكوژێت.

دووەم: حاڵەتێكی كوشتنی باومان لەبەردەستە: لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە كاتێكدا كەسـەكە كاتی پێویست نەخەوتووە، واتا لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە حاڵەتی خەواڵویی، ساڵانە بەرپرسـە لـە ڕوودانـی سـەدان هـەزار ڕووداوی هـاتووچۆ، بێگومـان ئـەو ڕووداوانـە هۆكـاری مردنـی سـەدان هـەزار كەسـە. بـەڵام پرسـەكە لـەوە ترسـناكترە، لەبەرئـەوەی ئـەو كەسـانەی بێبەشبوونە لە خەوی تەواو، مەترسییەكە تـەنها بۆ ئـەوان نییـە، بـەڵكو كەسـانی دیكـەش بـە هۆكارەكانی ڕووداوی هاتووچۆوە دەمرن.

پرسێكی كارەساتبارە هەموو كاتژمێرێك لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا كەسێك بـە ڕووداوی هـاتووچۆ دەمرێـت، لـە ئـەنجامی هەڵـەی پەیوەندیـدار بـە شـڵەژان لـە ئـەنجامی كەمخەویی.

بێگومان مایەی قەلەقی و سەرسوڕمانە؛ كاتێك بە ڕاستی دەزانین ژمارەی ڕووداوەكان لە ئـەنجامی لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبێل ڕوودەدەن، ڕووداوەكـانی هـاتوچۆ بـە هۆكـاری حاڵـەتی خەواڵویی زۆر زیاترە لەو ڕووداوانەی هاتوچۆ كە لە ژێر كاریگەریی خواردنەوەی مـەیی و ماددە هۆشبەرەكان ڕوودەدەن.

حاڵـەتی گرنگـی نـەدانی كۆمەڵایـەتی بـە خـەو، بـەشـێكی دەگەڕێتـەوە بـۆ كەمتەرخـەمی مێژوویی لایەنی زانستیی بۆ ڕووناكردنـەوەی پێویسـتی خـەو، بۆیـە خـەو وەكو یـەكێك لـە كۆتـا گرێیـە بایۆلۆژییـە گـەورەكان ماوەتـەوە، مێتـۆد و تیـۆرە زانسـتییە بـەهێزەكان نـەیانتوانیوە چارەسـەری كێشـەكانی خـەو لـە زانسـتیی بۆمـاوەیی، بـایۆلۆژیی بەشـەكی،

تەکنەلۆژیای ژمارەیی توانا ڕەهاکان بکەن، تاکو نهێنییە تاریکەکانی خەو تێپەڕێنن، ژمارەیەک لە بەهێزترین ئەقڵەکان هەوڵی گەیشتن بە چارەسەری کۆدی خەوی شێواویان داوە، لە نێویاندا (فرانسیس کریک) کە مەدالیای نۆبلی بەدەستهێناوە، کاتێک بونیادی (D. N. A) دۆزیەوە، بونیادی (D. N. A) لە بنەماوە هاوشێوەی پەیژەی جالجالۆکەییە، هەروەها ڕۆمانی بەناوبانگ (کوینتیلیان) کە مامۆستا و وتاربێژ بوو، تەنانەت خودی سیگمۆند فرۆیدیش، بەڵام هەموویان لە هەوڵەکانیان شکستیان هێنا، هەوڵەکانیان بەباچوو.

بۆئەوەی چاکتر لە قەبارەی نەزانینی حاڵەتی کێشەکە تێبگەیت، تەنها ئەوەندە بەسە لەدایکبوونی یەکەم منداڵەت بەیادی خۆت بهێنیەوە، کاتێک پزیشکەکە هاتە ژووری نەخۆشخانە و گوتی: "پیرۆزباییتان لێدەکەم! تەندروستی منداڵەکە زۆر باشە، پشکنینە سەرەتاییکانمان تەواوکرد، هەموو شتێک زۆر باشە"، بە متمانە بەخۆبوونەوە خەندەیەک دەکات و بە ئاراستەی دەرگاکە هەنگاو دەنێت، بەڵام پێش ئەوەی لە ژوورەکە بچێتە دەروە، ئاوڕدەداتەوە و دەڵێت: "تەنها یەک پرس هەیە، منداڵەکەتان تاکو کۆتایی ژیانی توشی حاڵەتی هاوشێوەی غەیبوبە دەبێت، بەڵکو هەندێکجار حاڵەتکە هاوشێوەی مردن دەبێت، جەستەی بەئارامیی ڕادەکێشت. بەڵام بزرکانی نامۆی سەرسوڕهێنەر ئەقڵی پڕدەکات، سێ یەکی ماوەی لەو حاڵەتە بەسەر دەبات، مایەی نیگەرانییە، هیچ بیرۆکەیەکەم سەبارەت بەو هۆکارە یان شرۆڤەکردنی نییە، بە هیوای بەختێکی باش!".

بەڕاستی مایەی سەرسوڕمانە پزیشکان و زانایان تاکو سەردەمانێکی نزیک لە ئێستا دەستەوەستان بوون لە پێشکەشکردنی وەڵامێکی تەواو؛ یان لۆژیکی سەبارەت بەو پرسیارە: بۆچی دەخەوین؟

بیردەکەینەوە ئێمە دەیان ساڵە یان سەدان ساڵە دەزانین، سێ ئەرکە بنەڕەتییەکەی دیکەی ژیان: خواردن و خواردنەوە و نەوەخستنەوەیە، تەنها پاڵنەری بایۆلۆژیی سەرەکی چوارەم نەبێت، کە هەموو ڕەگەزە جیاوازەکانی مەملەکەتی ئاژەڵی هەیانە، بە واتایەکی دیکە پاڵنەری بۆ خەو نەبێت، کە هەزاران ساڵە وەکو پرسێکی سەخت لەبەردەم زانست پڕلە نهێنی ماوەتەوە.

ئەگەر هەوڵبدەین لە ڕوانگەی پەرەسەندن یان خەڵقکردن لە پرسی خەو بڕوانین، خاڵی دەستپێکمان هەر چۆنێک بێت، پرسی خەو وەکو دیاردەیەکی بایۆلۆژیی زۆر گەمژانە دەردەکەوێت، لەبەرئەوەی لە ماوەی خەو ناتوانی نە بەدوای خواردن بگەڕێت و نە قسە لەگەڵ هاوڕێیەکانت بکەیت، نە دەتوانی بەدوای هاوبەشێک یان هاوژینێک بگەڕێیت بۆ

ئـەوەی بەیەکـەوە نـەوە بخەنـەوە. هـەروەها ناتوانیـت چـاودێری منداڵـەکانت بکـەیت؛ یـان پارێزگاریان لێبکەیت.

هاوکات خەو وادەکات ڕووبەڕووی فڕاندن ببیتەوە، بـە دڵنیـایی خـەو یەکێکـە لـە ڕەفتـارە زۆر نامۆکانی مرۆڤ!

کەواتە لەبەر هەر هۆکارێک بێت؛ چۆن دەتوانین هەموو ئەمانـە بـە یەکـەوە کۆبکـەینـەوە؟ لەبەرئـەوە پێویسـتـە فشـارێکی زۆر باشـی خـەڵقکردن هـەبێت، لـە پێنـاوی ڕێگـەدان بـە گەشەکردنی دیاردەی خەو، یان لە پێناوی هەر شتێک پەیوەندی بە خەوەوە هـەبێت، یـەکێک لەو زانایانەی لـە دیـاردەی خـەوی توێژیوەتـەوە، دەڵێت: "ئەگـەر خـەو خزمـەت بـە ئـەرکێکی بەهێزی بایۆلۆژیی نەکات، ئەوە پرۆسەی خەڵقکردن گـەورەترین هەڵـەی کـردووە". بـەڵام لـە هەقیقەتدا خەو هەیە و پاڵەوانانە پارێزگاری لە مانەوەی خـۆی کـردووە، لـە ڕاسـتیدا هـەموو ڕەگـەزێک لـە ڕەگـەزەکانی مەملکـەتی ئـاژەڵان کـە تـاکو ئێسـتا لێکۆڵینـەوەیان لەسـەر کـراوە دەخەون، ئەم ڕاستییە سادەیە، دڵنیایی دەدات لەوەی خـەو لەگـەڵ دەرکـەوتنی ژیـان لەسـەر ئـەم هەسـارەیە؛ یـان دوای ماوەیـەکی کـورت لـە دەرکـەوتنی ئـەم هەسـارەیە دەرکـەوتـووە. دواتر دیاردەی خەو لە ماوەی کۆی پرۆسەی پەرەسەندن بەردەوام بووە، واتا خەو سـودی زۆری هەیە، سودەکەی زۆر زیاترە لەو مەترسیانەی لە ئەنجامی خەو دەکەوێتەوە.

گریمـان دەکـەم کۆتـا پـرس، پرسـیاری "لەبـەرچی دەخـەوین؟" لـە بنـەماوە پرسـیارێکی هەڵـەبێت، گریمـان دەکـەم خـەو یـەک ئـەرکی هەیـە؛ یـان یـەک هۆکـار وادەکـات بخـەوین. بەوشێوەیە ئێمەی توێژەران لەو هۆکارەوە دەست بـە لێکۆڵینـەوە دەکـەین. زۆر تیـۆر هاتنـە ئاراوە، لە بیرۆکەی لۆژیکی دەستیان پێکردووە و گوزارشت لە خەو دەکـەن: "کـاتی خـەوتن بۆ پارێزگاریکردنە لە وزە"، لە تیۆری زۆر نامۆ"خەو دەرفەتێکە لە پێناوی تێرکردنی چاو بە ئۆکسـجین" لـە تیـۆری دەروون شـیکاری" خـەو حاڵـەتێکی نائاگاییـە، دەرفـەتی کپکردنـی ئارەزووکانمان پێ دەدات".

بەڵام ئەم کتێبە هەقیقەتی زۆر جیاوازمان بۆ ئاشکرا دەکات: خـەو پرسـێکی زۆر ئاڵۆزە و قوڵە و مایەی گرنگی پێدانە، هەروەها پرسێکی گرنگە بۆ تەندروسـتی، بۆیـە پێویسـتە بـە گرنگییەوە سەرنجی بدەین و ئاگاری بین.

ئێمە دەخەوین لە پێناوی خزمەتکردن بە کۆمەڵێک ئەرکی فراوان ... هـەروەها لـە پێنـاوی زۆری "سودیی شـەو"، کە سودبەخشـە بۆ مێشـک و جەسـتەمان. بێگومـان پرسـێکی ڕوونـە هیچ ئەندامێکی سەرەکی جەستە نییە، هـەروەها هیـچ پرۆسـەیەکی سـەرەکی لـە پرۆسـەکانی

مێشک نییە، باشتر لە هاوشێوەی خەو پاڵپشتی و پشتیوانی ناکرێت، بە پێچەوانەوە "ئەرکە جەستەیی و ئەقڵییەکان توشی زیانی زۆر دەبنەوە، کاتێک بەشی تەواویی خۆیان ناخەون".

پرسێکی ڕێککەوت نییە، هەموو شەوێک دەستکەوتی تەندروستی زۆرمان هەیە، لەبەرئەوەی سێ لەسەر چواری ژیانمان ماوەی ژیانمان بێدار و بەئاگاین، بۆیە تەنها لە ماوەی خەوی شەوانە شتی زۆر بەسود بەدیدەهێنین: ئەرکی زۆر دەبینین، ئەرکەکان ژیانمان چاکتر دەکات و ماوەی مانەوەمان لە ژیان درێژتر دەکات، بۆیە ناکرێت سودەکانی خەو تەنها لەسەر یەک ئەرک کورت بکەینەوە، لەگەڵ ئەوەی ماوەی خەو بیست و پێنج ساڵە؛ یان سی ساڵ لە تەمەنی مرۆڤ دەبات.

لەماوەی شۆڕشی دۆزینەوە بە درێژایی بیست ساڵی ڕابردو ئەوە دۆزرایەوە، ئێمەی مرۆڤ درک دەکەین پرۆسەی خەڵقکردن هیچ هەڵەیەکی نەکردووە، کە دیاردەی خەوی داناوە، لەبەرئەوەی خەو سودی زۆرمان بۆ دەستەبەر دەکات، کە پاڵپشتی تەندروستیمان دەکات، هەریەک لە ئێمە دەتوانین هەر ڕۆژێک بە ویستی خۆی سود لە خەو ببینێت، "بەڵام کەسانێکی زۆر هەیە، سودەکانی خەویان ناوێت".

خەو زۆر لە ئەرک و ڕۆڵەکانی ناو مێشک کارا و بەهێز دەکات، لەوانە توانای فێربوون و بەیادهێناوە و بڕیاردان و بژاردە لۆژیکییەکان. هاوکات خەو پارێزگاری لە دروستی دەروونمان دەکات، هەروەها دۆخی هەڵچونی مێشکمان هاوسەنگ دەکاتەوە، وادەکات بە هەنگاوی جێگیر و ئەقڵێکی ئارام لە نێوان سەرکێشییە کۆمەڵایەتی و دەروونییەکاندا هەنگاو بنێین، کە لە ڕۆژی دواتر ڕووبەڕوومان دەبنەوە.

ئێستا تێدەگەین؛ زۆربەی پرۆسەی ئاگاییمان داخراوە، مایەی گفتوگۆکردنن: لەوانە خەوبینین، خەوبینین کۆمەڵێک سودی دەگمەنی بۆ ئەو بوونەوەرانە هەیە، کە دەتوانن خەون ببینن، لە نێویاندا مرۆڤ. هەروەها دابەزاندنی کاریگەریی ناسۆری و یادەوەرییە ئازار بەخشەکان، هەموو ئەوانە پانتاییەکن لە واقیعێکی سەپێنراو، کە مەعریفەی ڕابردوو و داهاتووی ناو مێشک تێکەڵ بە یەکدی دەبن و دەبن بە پاڵنەری داهێنان.

ئەگەر بۆ بەشەکانی دیکەی جەستە دابەزین، بە ڕوونی دەبینین خەو سیستەمی بەرگری ئامادە دەکات، ئەو سیستەمە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئازار و خۆپاراستن لە ڤایرۆس و پەتا و زۆر جۆریی نەخۆشی پارمەتیمان دەدات. خەو حاڵەتی تێکچوونی جەستە لە ڕێگای هاوسەنگکردنەوەی وردی ئەنسۆلین و سوڕی کلۆکۆز چاک دەکاتەوە. هەروەها خەو بەشداری لە ڕێکخستنەوەی ئارەزووی خواردنمان دەکات، یارمەتیمان دەدات لە ڕێگای

هەڵبژاردنی جۆرەکانی خواردنی تەندروست پارێزگاری لە کێشی جەستەمان بکەین، لەبری پاڵنانمان بۆ خواردنی هەر شتێک بەبێ جیاوازیی.

خەوی پێویست؛ پارێزگاری لەو بوونەوەرە وردانە دەکات، لە ناو ڕیخۆڵەکانمان دەژین، دەزانین بەشێکی زۆری تەندروستیمان پشت بە هەبوونی ئەو بوونەوەرانە دەبەستێت، هاوکات پەیوەندی بەتین لە نێوان خەو بۆ ماوەیەکی پێویست و ئەرکی دڵ و لولەکانی خوێندا هەیە، لەبەرئەوەی خەو فشاری خوێن دادەبەزێنێت و پارێزگاری لە تەندروستی دڵ دەکات.

ڕاستە سیستەمی خۆراکیی هاوسەنگ و پەیڕەوکردنی ڕاهێنانی وەرزشی دوو پرسی زۆر گرنگن، بەڵام ئێستا بە ڕوون و ڕاشکاوی دەزانین، هێزی خەو کاریگەرترە لە هێزی خوراک و ڕاهێنانی وەرزشی، زیانە جەستەیی و ئەقڵییەکانی لە یەک شەو لە ئەنجامی کەمخەوی پێمان دەگات، زۆر گەورەترە لەو زیانانەی لە ماوەی دابڕان لە خواردن یان چالاکی جەستەیی (وەرزش) بەرماندەکەوێت.

سەختە وێنای ئەوە بکەی، بەدەر لە خەوی پێویستی شەوانە، هیچ پرسێکی دیکەی سروشتیی یان چارەسەری پزیشکی، بتوانێت قەرەبووی تەندروستی پێویستییەکانی جەستە و ئەقڵیی بکاتەوە.

پشت بەستان بە تێگەیشتنی زانستیی باش و دەوڵەمەند بۆ خەو، **چیتر پێویست** ناکات سەبارەت بە سودەکانی لە خەو دەستمان دەکەوێت بپرسین، بەڵکو ئێستا پێداگری دەکەین و ناچارین بپرسین: ئایا ئەرکێکی بایۆلۆژیی هەیە سودی لە خەوی باشی شەوانە نەبینیبێت، بێگومان تاکو ئەم چرکە ساتە، ئەنجامی هەزاران لێکۆڵینەوە دڵنیایی دەدەن، هیچ ئەرکێکی بایۆلۆژیی نییە سودی لە خەو نەبینیبێت.

ئاراستە نوێیەکانی لێکۆڵینەوە، بە پەیامی زۆر ڕوون و ڕاشکاو سەبارەت بە خەومان پێ دەدەن؛ خەو تاکە شتە زۆرترین کاریگەریی هەیە، دەتوانین هەموو ڕۆژێک لە پێناوی دووبارە ئامادەکردنەوەی مێشک و تەندروستی جەستەمان بخەوین، ئەوە چاکترین ئەنجامی سروشتییە لێکۆڵینەوەکان پێی گەیشتوون، بۆئەوەی بەرهەڵستی مردنی خێرا و چاوەڕوانەکراو بکەین، مایەی نیگەرانییە، بە بەڵگەی هەقیقی مەترسییە واقیعییەکانی سەر تاک و کۆمەڵ ڕوون کراوەتەوە، کە لە **ئەنجامی کەمخەویی توشی دەبن، بەڵام ئەنجام و لێکەوتەکانی کەمخەویی تاکو ئێستا بە ڕێگایەکی ڕوون و ڕەوان نەخراوەتە بەردەم خەڵک. مایەی داخە ئەم پرسە گەورەترین ناتەواویی و کەمی ئاڵوگۆڕی زانستیی تەندروستییە** لە سەردەمەکەماندا.

بێگومان بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەم پرسە گەورە و زیان بەخشە، مەبەستی ئەم کتێبە هەوڵێکی وردی زانستییە، لە پێناوی پڕکردنەوەی ئەو پێویستییە، لێرەوە؛ هیواخوازم خوێندنەوەی ئەم کتێبە گەشتێکی چێژبەخش بێت و پڕبێت لە دۆزینەوەی جادویی. ئەم کتێبە هەوڵێکە بۆ دووبارە ڕوانین و تێگەیشتن لە خەو لە ڕۆشنبیرییمان، بۆئەوەی چیتر خەو فەرامۆش نەکەین.

سەبارەت بە لایەنی خو:ی، بە دڵنیاییەوە دەڵێم من عاشقی خەوم (تەنها عاشقی خەو نیم، لەگەڵ ئەوەی دەرفەتی ئەوە بەخۆم دەدەم، بەڵام یەکسان نییە بە عاشقی خەو، لەبەر ئەوەی هەموو ڕۆژێک هەشت کاتژمێر دەخەوم) لە واقیعدا من عاشقی خەوم، بۆیە ئەوەی خەو دەیەوێت دەیکەم، هەروەها ئالوودەم بە دۆزینەوەی هەموو ئەوانەی سەبارەت بە پرسی خەو نەناسراون. هاوکات پێویستە هەوڵ و خۆشی و جوانییە سەرسوڕهێنەرەکانی خەو بۆ هەموو خەڵک بگوازینەوە، ئارەزوو دەکەم هەموو شێوازێک بەدەست بهێنم، لە پێناوی دووبارە گرێدانەوەی خەو و مرۆڤایەتی بەیەکەوە، کە مرۆڤایەتی زۆر پێویستی پێیەتی.

ئێستا تەمەنی ئەم عاشقە گەیشتووە بە زیاتر لە بیست ساڵ لە توێژینەوە، ئەو کاتە دەستم بە توێژینەوە کرد، کە پرۆفیسۆری پزیشکی دەروونی بووم لە زانکۆی هارڤاردی پزیشکی، تاکو ئەمڕۆ بەردەوامم، دوای ئەوەی بووم بە پرۆفیسۆری زانستیی دەروونی و دەماری لە زانکۆی بیرکلی لە کالیفۆرنیا.

بەڵام پرسی توێژینەوە لە خەو، لە ئەنجامی تێڕوانینی خۆشەویستی نەبووە، بەڵکو بە ڕێکەوت بووم بە توێژەر لە بواری خەون، هەرگیز نەمدەویست کار لەسەر ئەو بوارە نامۆیە زانستییە بکەم، یەکەم جار چووم بۆ لێکۆڵینەوە لە ناوەندی (کوین)ی پزیشکی لە بەریتانیا، ئەو کاتە تەمەنم هەژدە ساڵ بوو، کە پەیمانگایەکی نایاب و جیاواز بوو لە نۆتینگهام، شانازی بە دەستەی فێرکاری خۆی دەکرد، کە کۆمەڵێک ئەقڵی زانستیی جوان بوون، بەڵام لە کۆتاییدا درکی پرسەکەم کرد، کە بواری پزیشکی ئەو بوارە گونجاوە نییە بۆ من، بۆیە زیاتر دەستمکرد بە گرنگیدان بە وەڵامدانەوە، هاوکات پرسیارەکان زۆر ئاسودەیان دەکردم و کاریگەر دەبووم پێیان، لە دید و تێڕوانینی من پرسیارەکان زیاتر نەبوون لە هۆکارێک بۆ گەیشتن بە پرسیاری دواتر. بڕیارمدا زانستیی دەمار بخوێنم، دوای دەرچوونم بڕوانامەی دکتۆرام لە فسیۆلۆژیای دەمار بەدەست هێنا، هەروەها کورسی ئەندامبوونم لە ئەنجوومەنی توێژینەوەی پزیشکی بەریتانیا لە لەندن بەدەست هێنا.

لە ماوەی کارکردنم لەسەر بڕوانامەی دکتۆرا، یەکەم بەشداری زانستیی هەقیقیم لە بواری توێژینەوەی خەو پێشکەش کرد، ئەو کات نموونەی چالاکی شەپۆلە کارەباییەکانی

مێشکی کەسانی بەساڵاچووم دەخوێند، کە گرفتاری یەکەم قۆناغی خەڵەفان ببوون، لێرەوە دەڵێم خەڵەفان یەک جۆر نییە، بەڵکو بڕوایەکی بڵاوە. چونکە نەخۆشی لەبیرچوونەوە بڵاوترین و باوترین نەخۆشییە، بەڵام شێوازێکە لە نێوان زۆر شێواز، ئەوش لەبەر چەندین هۆکاری چارەسەری، ئەوەی گرنگە جۆریی ئەو خەڵەفانە بزانین، کەسانی نەخۆش لە زۆربەی کاتەکان توشی دەبن.

لە هەنگاوی یەکەم دەستمکرد بە هەڵسەنگاندنی چالاکی شەپۆلەکانی مێشکی نەخۆشەکانم، لە ماوەی بەئاگایی و خەویان، گریمانەکانم بەو شێوەیە بوون: لێدانی کارەبایی مێشکی دیاریکراوی دەگمەن، ڕێگای دەدا پەی بە جۆریی خەڵەفان ببەم، کە لەلای هەر نەخۆشێک پەرەدەستێنێت.

پێوەرەکانی لە ماوەی ڕۆژدا وەرم دەگرتن ناڕوون بوون، کە نەمدەتوانی لە ڕێگای ئەو پێوەرانەوە لێدانی کارەبایی مێشکم بە جوانی و بە جیاواز دەستکەوێت، بەڵام لە ماوەی خەوی شەوانە، تۆماری شەپۆلەکانی مێشک بە ڕوونی دەبیستران، ئاسۆی پەرەسندنی حاڵەتی هەموو نەخۆشێک دیاری دەکرا، ئەم دۆزینەوەیە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی دەتوانین خەو وەکو جۆرێک لە تاقیکردنەوەی دەستنیشانکردنی پێشوەختەی باش بۆ تێگەیشتن لە جۆریی ئەو خەڵەفانە بەکاربهێنین، کە دەکرێت لە کەسی نەخۆش پەرەبستێنێت.

خەوی نەخۆشەکە بوو بە خەوی شڵەژاو یان گوماناویی، لە کاتی ئەو جۆرە خەوەدا وەڵامەکان دوانەدەکەوتن، بەڵکو هەموو جارێک وەڵامەکەی پێشکەش دەکردم. هەموو وەڵامێکی باش بیری ئاراستە دەکردم بۆ پرسیاری زیاتر سەرسوڕهێنەر، لە نێوانی پرسیارەکاندا؛ پرسیاری: ئایا پچڕانی خەو، هۆکارێکی بەشدارە لە پەرەسەندنی نەخۆشییەکەیان؟ ئایا هۆکارە بۆ هەندێک نیشانەی مەترسیداری وەکو لەدەستدانی یادەوەریی و شەڕانگێزیی و وڕێنەکردن و وەهم.

هەموو ئەوانەم خوێندەوە کە توانیم بیانخوێنمەوە، دواتر ڕاستیم بۆ دەرکەوت، کە سەختە پەسندی بکەن، تەنها ئەو کەسە نەبێت، بە ڕوونی هۆکاری پێویستمان بۆ خەو دەزانێت، هەروەها ئەو کەسەی دەزانێت خەو چیمان بۆ دەکات، مایەی نیگەرانییە نەمتوانی وەڵامی پرسیاری تایبەت خولەفان بدەمەوە، بۆیە پرسیارە بنەڕەتییەکەی یەکەمم بێ وەڵام مایەوە، بەوشێوەیە بڕیارمدا هەوڵبدەم کۆدی خەو بکەمەوە.

ئێستا دەمەوێت تێبینی کۆتاییم سەبارەت بەم کتێبە بخەمەڕوو، بەشەکانی بەپێی ڕیزبەندی ڕیزبەندی لۆژیکی نووسراون، لەسەر چوار بەندی سەرەکی درێژ بووەتەوە.

بەندی یەکەم: ڕوودەکاتە لادانی ماسک لەسەر ئەو شتە نارِوونەی پێی دەڵێین خەو: ئەوە چییە؟ بۆ شتێکی دیکە نییە؟ کێ دەخەوێت؟ چەند دەخەوێت؟ پێویستە مرۆڤ چۆن بخەوێت (بەڵام ئەوە ناکەن کە پێویستە)؟ چۆن لە ماوەی کاروانی ژیانت خەوت دەگۆڕێت؛ یان لە ماوەی کاروانی ژیانی منداڵیت، چ بە ئاراستەی چاکتر بێت یان بە ئاراستەی خراپتر؟

بەندی دووەم: دەچێتە ناو وردەکاری خەوی باش و خەوی خراپ، هەروەها لێکەوتە بکوژەکانی خەوی خراپ و کەمخەویی، هاوکات هەموو سودە سەرسوڕهێنەرەکانی خەو دیاری دەکات، کە تایبەتە بە مێشک و جەستە، بە بەڵگەوە گرنگی ئەو هۆکارە دەخاتە ڕوو کە خەونە و پەیوەستە بە تەندروستی مرۆڤ و جوانی ژیانیەوە. دوای ڕووناکردنەوەی ئەو پرسانە ڕوودەکەینە گفتوگۆکردن لەسەر چۆن و بۆچی کەمخەویی دەبێتە هۆکاری تێکچوونی دەروون و نەخۆشی و لە کۆتاییدا مردن.

بەندی سێیەم: ڕێڕەوێکی ئارامیی خەو بۆ جیهانی خەونی جوان دەخاتەڕوو، کە زانست شرۆڤەی دەکات و ڕوونی دەکاتەوە. لێرەوە لەسەر بنەمای ڕووناکردنەوەی زانستیی سەرنجی ناو مێشکی ئەو تاکانە دەدەین، کە خەون دەبینن، بۆ ئەوەی ببینین چۆن خەون سەرچاوەی ئیلهامە، بۆ ئەو بیرۆکانەی کە مەدالیای نۆبل بەدەست دەهێنن و جیهان دەگۆڕن بۆ گفتوگۆی پرساندن، بۆئەوەی بزانین بڕیاردان بە خەون پرسێکی کردەیی و گونجاوە یان نا، ئایا بڕیاردان بە خەون داناییە ....؟ ئایە سەرجەمی ئەو خاڵانە ڕووندەکرێتەوە.

هەروەها لە دەستپێکی بەندی سێیەم لە پاڵ خەواندنی نەخۆش، شڵەژانە زۆرەکانی خەو ڕوون دەکاتەوە، لەوانە خەوزڕان. هەروەها هۆکارە ڕوون و نارِوونەکان دەخاتەڕوو، کە وادەکەن کەسانی زۆر، شەو لە دوای شەو ئاستەنگییان لە خەوی شەوانەی باش هەبێت. دواتر بە پشت بەستن بە داتای زانستیی و نەخۆشە خەوێنراوەکان، ڕاشکاوانە گفتوگۆ لەسەر دەرمانەکانی خەواندن دەکەین، لەبەر ئەوەی تەنها گفتوگۆ لەسەر قسەی ئەم و ئەو بکەین. هاوکات لەو بەندەدا زانیاری سەبارەت بە چارەسەرە نوێ و بێ ترس و کاریگەرە نا دەرمانییەکان دەخەینەڕوو، بۆئەوەی ئەو کەسانەی کێشەی خەوزڕان و کەمخەوییان هەیە، بگەن بە خەوی چاک. دواتر نەخۆشخانە جێدەهێڵین دەچین بۆ بەندی چوارەم و کۆتایی.

بەندی چوارەم: لەم بەندەدا گفتوگۆی خەو لە کۆمەڵگە دەکەین، شتی زۆر سەبارەت بە لێکەوتە ڕوونەکانی کەمخەویی لەسەر فێربوون و پزیشکی و چاودێری تەندروستی فێردەبین، هەروەها لەسەر کارکردن. هاوکات بەڵگەی بەهێز لەسەر تێکشکاندنی بیروبڕوای

باوی تایبەت بە سودی کاتژمێرەکانی بێداریی یان بە ئاگایی بۆ ماوەیەکی درێژ و کەمخەوی دەخەینەڕوو، بە شێوەیکی کاریگەر بەڵگەکان دەخەینەڕوو کە ڕاست و سودبەخش و ئەخلاقی بێت، بۆئەوەی هەموو ئامانجەکانی ئەو ئاراستەیە بەدیبهێنێت، لە کۆتاییدا بە خۆزگە و هیوای هەقیقی و گەشبینانە کۆتایی بەم کتێبە دەهێنم، هاوکات نەخشەڕێگایەک بۆ ئەو بیرۆکە بە توانایانە دەنێرم، کە دەتوانن دووبارە بگەنەوە بەو شوێنەی لە نێوان مرۆڤ و ئەو خەونەی زۆر دەمێکە لێی بێبەش بووینە پچڕاوە، نەخشە ڕێگاکەم "تێڕوانینێکی نوێیە بۆ خەون، لە سەدەی بیست و یەک".

ئەوە ماوە ئاماژە بەوە بکەم، پێویست ناکات خوێندنەوەی ئەم کتێبە بەپێی زنجیرەی بەندەکانی بێت، بەڵکو دەکرێت هەر بەند و بەشێکی بە تەنها بخوێندرێتەوە، بەبێ گوێدان بە ڕیزبەندی بەند و بەشەکانی، بەبێ ئەوەی زۆر لە واتاکەی لەدەست بدات، لێرەوە داوا لە خوێنەر دەکەم، هەموو یان هەندێکی ئەم کتێبە بە ڕێگای بەشی لێکدابڕاو یان بەپێی زنجیرەی ڕێزبەندی بەند و بەشەکانی بخوێنێتەوە، یان چۆن خۆی پێی خۆشە.

ئەگەر لە ماوەی خوێندنەوەی ئەم کتێبە خاوبوویەوە و خەوت هات، ئەوە پرس خەوهاتنت ناتوانێت گومان بخاتە سەر تواناکانم، ئەم دیدەم (پێچەوانەی زۆربەی نووسەرانە). هەقیقەتی پرسەکە ئەوە، بە پشت بەستن بە بابەتەکانی ئەم کتێبە و ناوەرۆکەکەی، خوێنەر لەسەر ئەو جۆرە ڕەفتارە هاندەدەم، بە ڕوانین بۆ ئەو پەیوەندییەی سەبارەت بە نێوان خەو و یادەوەری دەیزانم، شانازییەکی گەورەیە بۆ من، ببینم خوێنەر ناتوانێت بەرهەڵستی ئەو هاندانە بکات، کە پاڵی دەنێت بۆ وەرگرتن و بەیادهێنانەوەی ئەوەی پێی دەڵێم، لەو ماوەیەی خۆی داوەتە دەست خەو، لەبەرئەوە تکا دەکەم، خوێنەر هەست بە ئازادی تەواو بکات لەوەی خۆی بداتە دەستی خەو و لە نوێ هەڵسێتەوە، جار لە دوای جار بە درێژایی ئەم کتێبە ئازادی تەواویی هەبێت، لەو ڕەفتارەی خوێنەر بە ئەبەدی هەست بە بێزاری و نیگەرانی ناکەم! بە پێچەوانەوە بە تەواویی زۆر شاد و دڵخۆش دەبم.

بەشی دووەم

کافایین و جێت لاگ (چارەسەری تێکچوونی سیستەمی خەو)و میلاتۆنین (Caffeine, Jet Lag, and Melatonin)

لەدەستدان و بەدەستهێنانی کۆنترۆڵکردنی ریتمی خەوت (Losing and Gaining Control of Your Sleep Rhythm)

چۆن جەستەت دەزانێت ئێستا کاتی خەوە؟ بۆچی گرفتی جیاوازیی لێکەوتەی کاتی دیاریکراوی خەوت هەیە، کە گەشت بۆ ناوچەیەک دەکەیت، دوای گەیشتنت بۆ ناوچەکە کاتی دیاریکراوی خەو جیاوازە؟ چۆن بەسەر لێکەوتەکانی گۆڕانی کاتی دیاریکراو سەردەکەویت؟ بۆچی ئەم دواکەوتنە هۆکاری نیگەرانییە کە لە جیاوازیی کاتی دیاریکراو دێتەئاراوە، کاتێک دەگەڕێیتەوە بۆ ئەو شوێنەی لێی هاتوویت؟ بۆچی هەندێک کەس میلاتۆنین بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی کێشەکان "بۆچی و چۆن" بەکاریدەهێنن، کوپێک قاوە بەئاگایی دەتهێڵێنەوە؟ لەوانەیە پرسیارە گرنگەکە ئەوەبێت: چۆن دەزانیت بەشی تەواویی خۆت خەوتووی؟

دوو فاکتەری سەرەکی کاتی ئارەزووی خەو و هەڵستانت لە خەو دیاری دەکەن، لە کاتی خوێندنەوەی ئەم وشانەدا، پەیڕەوی هەردوو فاکتەرەکە دەکەی، کە کاریگەریی گەورەی لەسەر مێشک و جەستەت هەیە.

فاکتەری یەکەم: ئاماژەیەکی نێردراوە لەو کاتژمێرەی لە مێشکتدایە (کاتژمێرێکە بەپێی سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری کاردەکات). ئەم کاتژمێرە سوڕی دووبارەبوونەوەی شەوانە و ڕۆژانە دروست دەکات، وادەکات لە کاتی ڕێکخراوی شەو و ڕۆژ هەست بە ماندوبوون یان بە ئاگایی بکەیت.

فاکتەری دووەم: ماددەی کیمیایی کەڵەکەبوو لە مێشک (فشاری خەو) دروست دەکات، یان هەستی پێویست بۆ خەو دروست دەکات، هەرچەندە مانەوەی بەئاگایی زیاد بکات، ماددە کیمیاییەکە فشاری خەو زیاتر دەکات و زیاتر کەڵەکە دەبێت. بەوشێوەیە هەست بە بڕێکی زۆرتر لە خەواڵویی دەکەیت، هاوسەنگی لە نێوان ئەم دوو فاکتەرە، چەندایەتی بێداریی یان ئاگایی لە ماوەی ڕۆژدا پێکدەهێنێت، هەروەها هەست بە شەکەتی و ئامادەیی بۆ چوونە سەر جێگای خەو لە شەوان دەکەیت، بە شێوەی بەشەکیی ئاستی خەوی جۆرییت دیاری دەکات.

ئایا ڕیتمت هەیە؟ (GOT RHYTHM؟)

چەندین پرسی ناوەندی هەیە؛ پەیوەستن بە زۆر لەو پرسیارانەی لە برگەی سەرەوە هاتووە، لە بنەماوە تەنها هێزێکی پێکهاتوویی گەورەیە بۆ ڕیتمی ناخەکیی بیست و چوار کاتژمێری. هەروەها بە ناوی "ڕیتمی کاتژمێری بایۆلۆژیی" ناسراوە.

هەموو کەسێک ڕتمی کاتژمێری بایۆلۆژیی هەیە، دەستەواژەی "ڕیتمی کاتژمێریی بایۆلۆژیی، لە وشەی ڕۆژێک هاتووە. پرسێکی واقیعییە هەموو بوونەوەرێک لە هەسارەکەمان ماوەیەک دەژیت، ئەو ماوەیە چەند ڕۆژێکە، لەو ماوەیە سوڕی سروشتیی پەیدادەبێت، کاتژمێرەکەی لە ناو مێشک هەیە، ئاماژەی ئەو ڕیتمەی ڕۆژانە بۆ هەموو بەشێک لە بەشەکانی مێشکت دەنێرێت، هەروەها بۆ هەموو ئەندامێک لە ئەندامەکانی جەستەت دەنێرێت.

ڕیتمی بیست و چوار کاتژمێریی لە دیاریکردنی کاتی هەڵستانت لە خەو یارمەتیت دەدات، هەروەها لە کەی دەتەوێت بخەویت. هەروەها کۆنترۆڵی سیستەمی دووبارە بوونەوەی ڕیتمەکانی دیکە ناخت دەکات، کە کاتە گرنگ و پێویستەکان بۆ خواردن و خواردنەوە دەگرێتەوە، هەروەها گۆڕانی مەزاج و هەڵچوونەکان، چەند میز بکەین کە جەستە دەریدەدات، هەروەها ڕێژەی ڕژاندنی هۆرمۆنە جۆراوجۆرەکان.

بێگومان پرسێکی ڕێکەوت نییە، ئەگەری ئەوە هەیە، ژمارەی پێوانەیی ئۆلەمپی بشکێنرێت، کە پەیوەندی ڕوونی بە کاتی دیاریکراوەوە هەیە، ئەم ئەگەرە لە بنەما سروشتییەکەی ڕیتمی کاتژمێری بایۆلۆژیی مرۆیی دەگاتە بەرزترین ئاست، یان لە کاتی پێش وەخت لە ماوەی پێش دەرکەوتن، سەبارەت بە هەبوونی مسۆگەری ڕیتمی بایۆلۆژیی، کاتی لەدایکبوون و مردن، ڕیتمی بایۆلۆژیی ئاشکرادەکات، کە دەگەڕێتەوە بۆ گۆڕانی تێبینییەکان لە نەشتەرگەریدا، بەوشێوەیە ڕیتمی بایۆلۆژیی بنەمایەکە پەیوەندی بەهێزی بە ژیانەوە هەیە، وەکو پلەی گەرمی جەستە، کاری کۆئەندامەکانی بەرپرسن لە سوڕەکان، ئاستی هۆرمۆنەکان، هەموو ئەوانە کۆنترۆڵکراون، ڕێکخەرەکەیان ڕیتمی ڕۆژانەیە.

زۆر پێش دۆزینەوەی ئەم سیستەمە بایۆلۆژییە، تاقیکردنەوەیەکی بلیمەتانە ئەنجامدرا، پرسێکی زۆر تایبەت و جیاوازیی بەدەستهێنا: کە توانی بەلای کەم کاتی ڕووەک بوەستێنێت، ئەم دەستکەوتە لە ساڵی ١٧٢٩ بوو، کاتێک زانای جیۆفیزیایی فەرەنسی (جان جاک دورتو دو میران) یەکەم بەڵگەی لەسەر ئەوە دۆزیەوە، کە ڕووک ئامێری کاتی دانراوی ناخەکیی تایبەت بە خۆیان هەیە.

ئەم زانایە لێکۆڵینەوەیان لە گەڵای جۆرێک لە ڕووەک دەکرد، کە گەڵاکانی لەگەڵ جوڵەی خۆر دەخولایەوە، بە واتایەکی ڕوونتر گەڵا یان گوڵەکانی ڕووەکەکە، لە کاتی ڕۆژدا لەگەڵ جوڵەی ئاڕاستەی خۆر دەجولایەوە، جورێک لە جۆرەکانی ڕووەک (دو میران)ی زۆر سەرسام کرد، ناوی ئەو ڕووەکە (ڕووەکە شەرمن) بوو، گەڵاکانی ئەم ڕووەکە لەگەڵ جوڵەی ئاڕاستەی خۆر لە ئاسمان نەدەجولایەوە، بەڵکو لە کاتی شەو گەڵاکانی گرژ و لول دەبوو، بۆئەوەی سیس و پوچ دەرکەوێت، لەگەڵ دەستپێکی ڕۆژی دواتر، گەڵاکانی وەکو چەتر لە نوێ دەکرانەوە، کاتێک ڕۆژی دوایی لێت دەڕوانی وەکو ڕۆژی پێشتر دەرکەوت، ئەو ڕەفتارانەی هەموو بەیانیەک و ئێوارەیەک دووبارە دەکردەوە، ئەمە وایکرد زانای بەناوبانگی بایۆلۆژیی پەرەسەندن (چارلز دارۆین) ناوی بنێت (گەڵای پەرەسەندوو).

خەڵکی پێش تاقیکردنەوەکەی (دو میران) گریمانی ئەوەیان دەکرد، لولبوون و کرانەوەی گەڵای ئەو ڕووەکە، بۆ یەک فاکتەر دەگەڕێتەوە، ئەویش هەڵهاتن و ئاوابوونی خۆرە. بەڵام (دو میران) ڕووەکەکەی خستە ناو سندوقێکی داخراو، بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێر لە ناو سندوقە داخراوەکەی هێشتەوە، بە درێژایی ماوەی شەو و ڕۆژ لە تاریکی سوندقەکەدا بوو، لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێرە تاریکەکە، لە تاریکیدا سەرنجی ڕووەکە شەرمنەکەی دەدا، تاکو دۆخی گەڵاکەی بزانێت، لە ناکاو بینی ڕەفتاری ڕووەکەکە وەکو خۆیەتی، واتا گەڵاکانی کراوەنەتەوە، ئەگەرچی لە ماوەی ڕۆژدا لە کاریگەریی تیشکی ڕووناکی دابڕیبوو، بە شێوەیەک گەڵاکەی کرابووەوە، وەکو ئەوەی لەژێر تیشکی ڕووناکی خۆر بێت، لە کاتی دیاریکراوی خۆی گەڵای ڕووەکەکە لوول بوو داخرایەوە، وەکو ئەوەی بزانێت ڕۆژ ئاوابوو و تاریکی داهات، ئەگەرچی هیچ ئاماژەیەکی لەسەر نەمانی تیشکی خۆر پێنەگەیشتبوو، بەوشێوەیە بە درێژایی ماوەی کاتژمێرەکانی شەو گەڵاکانی بە لوولی و داخراوی مایەوە، لەگەڵ خۆرهەڵاتن دووبارە گەڵاکانی کرایەوە، ئەگەرچی هەر لە ناو سندوقە تاریکەکە بوو، هیچ ئاماژەیەکی هەڵاتن و ئاوابوونی ڕووناکی تیشکی خۆری پێ نەدەگەیشت.

ئەم شۆڕشەی دۆزینەوەی دو میران دەریخست، ئەندامی زیندوو، کاتی تایبەت بە خۆی هەیە، ناکەوێتە ژێر کاریگەریی فرمانی ئەو زەنگانەی لە خۆرەوە بۆی دێت. لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە، لە شوێنێکی ئەم ڕووەکە، ڕیتمی ئاگادار کردنەوە بەپێی سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری لەدایک دەبێت، ئەم سیستەمە لەدایکبووە دەتوانێت چاودێری کات بکات و بەبێ بوونی هیچ ئاماژەیەک لە جیهانی دەرەوە ڕێکی بخات، بۆ نمونە وەکو

ئاماژەی (ڕووناکی خۆر)، ئەم ڕووەکە (ڕیتمی ڕۆژانەی) نەبوو، بەڵکو ڕیتمی ناوەکیی یان ڕیتمی خودیی هەبوو.

کەواتە ڕیتمی ناوەکیی ڕووەکەکە هاوشێوەی لێدانی دڵتە، لێدانی دڵیشت بەپێی ئەو زەنگە بەڕێوەدەچێت کە دڵت خۆی دروستی کردووە، بەڵام ڕیتمی ڕێکخستنی ترپەکانی دڵت زۆر خێراترە لە ڕیتمی ڕێکخستنی جوڵەکانی ڕووەکەکە، لەبەرئەوەی دڵ بەلای کەمی لە یەک چرکەدا جارێک هەڵدەبەزێتەوە، نەک هەموو بیست و چوار کاتژمێر جارێک، بەڵکو وەکو "کاتژمێریی بایۆلۆژیی ڕۆژانە" کاردەکات.

پرسێکی پێشبینی نەکراوە، کە سەدساڵ تێدەپەڕێت، پێش ئەوەی بتوانین بیسەلمێنین کە مرۆڤ ڕیتمی کاتژمێری بایۆلۆژیی ناخەکیی هاشێوەی ڕووەکی هەیە. بەڵام تاقیکردنەوەیەکی نوێ توانی شتێکی پێشبینی نەکراو بۆ تێگەیشتنمان لە پرسی ڕێکخستنی کاتی ناخەکیی زیاد بکات، ئەم تاقیکردنەوەیە لە ساڵی (١٩٣٨) ئەنجامدرا، کاتێک پرۆفیسۆر لائانویل کلیتمان لە زانکۆی شیکاگۆ، لەگەڵ توێژەری یاریدەدەری بروس ڕیتشارد سون، لێکۆڵینەویەکی زانستیی ڕیشەیی قوڵیان ئەنجامدا، ئەم لێکۆڵینەوەیە جۆرێک تێگەیشتنی زانستیی هێنا ئاراوە، دەتوانین بڵێین تاکو ئەمڕۆ تاقیکردنەوەی لەو ئاستە زانستییەمان نەبینیوە.

هەریەک لە کلیتمان و ڕیتشاردسون بڕیاریاندا خۆیان بکەن بە بابەتی تاقیکردنەوەکەیان، خواردن و ئاوی پێویستی ماوەی شەش هەفتەیان لەگەڵ خۆیان هەڵگرت، لەگەڵ دوو قەرەوێڵەی نەخۆشخانە کە دەنوشتانەوە، چوون بۆ ئەشکەوتی (ماموس) لە ویلایەتی کنتاکی؛ یەکێکە لە ئەشکەوتە قوڵەکانی جیهان، ئەشکەوتەکە ئەوەندە قوڵە، بە جۆرێک لە قوڵایی ئەشکەوتەکە کاریگەریی ڕووناکی خۆر بە تەواویی نامێنێت.

لە ناو تاریکی ئەشکەوتەکە مۆمێکیان بۆ دۆزینەوەی زانستیی لەناکاو داگیرساند، بۆ دووبارە تێگەیشتنەوە لە ڕیتمی بایۆلۆژییمان، لەسەر ئەو بنەمایەی "بە نزیکی ڕیتمی یەک ڕۆژە" کە "زەنگێکی ڕۆژانەیە"، بەڵام زەنگەکە بە دروستی بۆ ماوەی یەک ڕۆژ چوونیەک نییە.

لەگەڵ خۆراک و ئاوی پێویست، کۆمەڵێک کەلوپەلی پێوانەکردنیان لەگەڵ خۆیان بردبوو، بۆ دیاریکردنی پلەی گەرمی جەستەیان و ڕیتمی ئاگادارکردنەوە بۆ هەڵستانیان لە خەو. ناوچەیەکیان بۆ تۆمارکردنی داتای شوێنی ژیانیان ڕێکخست، قەرەوێڵەکانی خۆیان لەوملا و لەولای شوێنەکە دانا، لە دەوری شوێنی مانەوەیان و بە دەوری قەرەوێڵەکانییان

چاڵێکییان هەڵکەند و پڕیانکرد لە ئاو، بۆ ڕێگریکردن لە هاتنی زیندەوەرە بچووکەکان بۆ سەر شوێنی خەوتەنەکەیان، کە هەندێک لە زیندەوەرکانی ناو ئەشکەوتەکە بچووک نەبوون.

پرسیاری پەنهان لە پشتی تاقیکردنەوەکەی (کلیتمان و ڕیتشارسون) پرسیارێکی سادەبوو، ئایا ڕیتمی بایۆلۆژیی بۆ خەو و هەڵستان کاردەکات؟ لەپاڵ زەنگەکە پلەی گەرمای جەستە دەگۆڕێت؟ کاتێک پەیوەندی لەگەڵ سوڕی ڕووناکی و تاریکی ڕۆژانە دەپچڕێت، زەنگە بایۆلۆژییەکە بە تەواویی نارێک و شێواو دەبێت؟ یان زەنگەکە وەکو خۆی دەمێنێتەوە، وەکو ڕیتمی ئەو کەسانەی لە جیهانی دەرەوەن، بەپێی ڕیتمی ڕاهاتوو لەگەڵ ڕووناکی ڕۆژ و تاریکی شەوە! ئەو دوو پیاوە بۆ ماوەی سی و دوو ڕۆژ لە تاریکی ئەنگوستەچاوی ناو ئەشکەوتەکە مانەوە، مانەوەیان لە ئەشکەوتەکە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەیانی زیاتر پێشخست، هاوکات هەستییان بە زۆر شتکرد، توانیان لەو ماوەیە بگەن بە دوو دۆزینەوەی گرنگ، یەکەم دۆزینەوەیان ئەوەبوو، مرۆڤیش "وەکو ڕووەکی شەرمنە، کە (دو میران) لێکۆڵینەوەی لەسەر کردبوو"، چ مرۆڤ و چ ڕووەک لە ناخی خۆیان لە کاتی نەبوونی ڕووناکی خۆر ڕیتمی ناخەکیی ڕۆژانەیان هەیە، واتا خەوی کلیتمان و ڕیتشاردسون و هەڵستانییان بە شێوەیەکی ڕەمەکی نەبوو، بەڵکو لەسەر سیستەمێکی دووبارە بووە بوو، کە پێشبینی دەکرێت: ماوەی ئاگاییان درێژ بووە (ماوەکەی پازدە کاتژمێر بووە)، ماوەی خەوی جێگیر لە سنوری نۆ کاتژمێر بووە.

بەڵام ئەنجامی دووەمی تاقیکردنەوەکەیان، پێشبینی نەکراو بوو؛ ماوەی سوڕی جێگیری هەڵستان و خەوی دووبارە بوونەوەیان، بە وردی لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر وەکو یەک نەبوو، تەمەنی ڕیتشاردسون بیست ساڵ بوو؛ ماوەی سوڕی خەو و هەڵستانی لە نێوان بیست و شەش کاتژمێر و بیست و هەشت کاژمێر بوو، بەڵام ماوەی سوڕی خەو و هەڵستانی کلیتمان کە تەمەنی لە چلەکان بوو، نزیکەی بیست و چوار کاتژمێر بوو، بەڵکو کەمێک زیاتر لە خەو دەمایەوە، واتا درێژترین (ڕۆژ) لە ناخی هەردوو پیاوەکە لە کاتی دابڕانیان لە کاریگەریی ڕووناکی ڕۆژ، بە ڕێکی یەکسان نەبوو بە بیست و چوار کاتژمێر، بەڵکو کەمێک لەوە درێژتر بوو، هاوشێوەی کاتژمێرێک کە کەمێک دوادەکەوێت: بە تێپەڕبوونی هەر ڕۆژێک، ڕۆژی کلیتمان و ڕیتشاردسون ڕۆژانە کەمێک درێژتر دەبوو، بە پشت بەستان بە کاتی دانراوی ناخەکییان هەندێک جیاواز بوو.

لەوانە ڕیتمی بایۆلۆژیی ناخەکییان بە تەواویی چوونیەک نەبێت لەگەڵ ڕۆژێک کە بیست و چوار کاتژمێرە، بەڵکو نزیکە لێی، بۆیە دیاریکردنەوەی زاراوەکە لە نوێ پرسێکی

پێویستە، ڕیتمی ڕۆژانە ماوەیەکی کاتییە، درێژییەکەی نزیکە لە یەک ڕۆژ، بەڵام بە ورد و دروستی یەکسان نییە.

ئەوەی مایەی گرنگی پێدانە، زیاتر لە حەفتا ساڵ بەسەر تاقیکردنەوەکەی کلیتمان و ڕیتشاردسون تێدەپەڕێت، بەڵام هێشتا گرنگی و بایەخی خۆیان هەیە، ئێستا گەیشتن بە دیاریکردنی ڕادەی درێژیی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی مرۆڤی پێگەیشتوو، لە سنوری بیست و چوار کاتژمێر و پازدە خولەکە. درێژیی ماوەی سوڕەکە زۆر جیاواز نییە لە خولانەوەی زەوی بە دەوری خۆیدا، کە ماوەکەی بیست و چوار کاتژمێرە، بەڵام جیاوازییەک دەمێنێتەوە، کە هیچ دروستکەرێکی کاتژمێری سویسری بەڕێز ناتوانێت پەسندی بکات!

ئێمە بەختەوەرین لە ئەشکەوتی ماموس یان لەو شوێنانە ناژین کە تاریک و شەوەزەنگە. بەڵکو ڕووناکی خۆر بە ڕێکخراوی دەبینین و هەڵدێت بۆ یارمەتیدانی کاتژمێرە نادروستەکەمان. ڕووناکی خۆر ڕۆڵی ئەو پەنجانە دەبینێت، کە کاتژمێرە نارێکەکە ڕاست دەکاتەوە.

بێگومان هەموو ڕۆژێک ڕووناکی خۆر، دووبارە بەرنامەی ئامێری کاتی دانراوی ناخەکییمان ڕێکدەخاتەوە، هەروەها ڕووناکی خۆر کاردەکات بۆ ڕاهاتنمان لەسەر سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری ڕاست و دروست، نەک بە نزیکی.

بە ئەبەدی پرسێکی ڕێکەوت نییە، مێشک، ڕووناکی ڕۆژ لە پێناوی ئەم پرۆسەی ڕێکخستنە بەکاردەهێنێت، ڕووناکی ڕۆژ ئاماژەیەکی دووبارەبووەوەی زۆر متمانە پێکراوە لە ژینگەکەمان. پرسێکی بەڵگەنەویستە لەو کاتەوەی ئەم هەسارەیە پەیدابووە، هەموو ڕۆژێک لەدوای پەیدابوونی ئەم هەسارەیە، خۆر بەیانیان هەڵدێت و ئێواران ئاوادەبێت، لە هەقیقەتدا ئەو هۆکارەی وایکردووە بەشێکی زۆری ڕەگەزە زیندووەکانی ئەم هەسارەیە، زیاتر مەیلیان بۆ گونجاندنی ڕیتمی ناخەکیی هەبێت، ئەمە وایکردووە ڕیتمی ناخەکییان گونجاوبێت لەگەڵ چالاکی ئەم بونەوەرانە، چالاکییەکانیان چ لە ناو جەستەیان بیت، بۆ نموونە پلەی گەرمی جەستەیان، یان چالاکییەکانیان دەرەکی بێت، یان بۆنموونە خواردن، ئەوە بەپێی سیستەمی ڕۆژانەی هەسارەکەمان، کە وادەکات زەوی لە دەوری خولگەی خۆی بخولێتەوە، لەو خولانەوەیە ماوەی ڕووناکی ڕێکخراوی لێدەکەوێتەوە، وەکو (دەرکەوتنی ڕۆژ)، هەروەها تاریکی کە (خۆر ون دەبێت). بەڵام ڕووناکی ڕۆژ تاکە ئاماژە نییە، مێشک، بتوانێت لە پێناوی دووبارە ڕێکخستنەوەی کاتژمێرە بایۆلۆژییەکەی ڕێکیبخاتەوە، ئەگەر چی ڕووناکی خۆر چاکترین ئاماژە و گرنگترینیانە، کاتێک هەیە.

واتا مێشک دەتوانێت لەگەڵ بەکارهێنانی ئاماژەی ڕووناکی خۆر، ئاماژەی دەرەکیش بەکاربهێنێت، وەکو خواردن و چالاکی جەستەیی، گۆڕانی پلەی گەرمی، هەروەها تێکەڵاوی کۆمەڵایەتی کە لە کاتی ڕێکخراو پەیرەویان دەکات، تاکو ئەو شتانە بەو شێوەیە دووبارە بنەوە، دەتوانین پشت بە ڕێکخراویان ببەستین، ئەو ڕووداوانە توانای ئەوەیان هەیە، کاتژمێری بایۆلۆژیی ڕێکبخەنەوە، کە یەکسان بێت بە بیست و چوار کاتژمێری تەواو.

ئەم ڕێکخستنەوەیە کە لەسەر بنەمای ئاماژە ناخەکیی و دەرەکییەکان ئەنجامدەدرێت، کەسانی توشبوو بە جۆریی کوێری لە لەدەستدانی ڕیتمی ڕۆژانە، کە بە تەواویی لەدەستیانداوە بپارێزێت.

ئەگەرچی ئەوانە ئاماژەی ڕووناکییان پێ ناگات، لەبەرئەوەی ناتوانن ڕووناکی ببینن، ئەوە دیاردەی دیکە هەیە، توانای دووبارە دەستپێکردنەوەی پرۆسەی دووبارە ڕێکخستنەوەیان لە مێشکیان هەیە.

بۆ تێگەیشتن لەو پرسە ئاماژەیەک وەردەگرین، کە مێشک لە پێناوی دووبارە ڕێکخستنەوەی کاتژمێرەکەی بەکاریدەهێنێت، کاتژمێری مێشک، کە دەستەواژەیەکی ئەڵمانییە، واتای (پێدانی کاتە) یان (کاتەکانی مێشک)، لەگەڵ ئەوەی ڕووناکی دانەری سەرەکی کاتەکانە، بەڵام چەندین فاکتەری دیکە هەیە، دەتوانین بەدەر لە ڕووناکی بەکاریان بهێنین، یان دەتوانین لە کاتی ئامادەنەبوونی ڕووناکی بەکاریان بهێنین.

کاتژمێری بایۆلۆژیی بەپێی سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری کە لە ناو مێشک کاردەکات، بەو سیستەمە دەگوترێت (ناوکی سەررووی یەکتربڕەکە - suprachiasmatic)، لەسەر بنەمای ئەو وشە زۆرانەی لە زانستیی توێکاری بەکارهاتووە، ئەو ناوە بەخۆی خۆی تەفسیر دەکات، ئەگەرچی سەختە وتنی، وشەی (سوپەر) واتا سەررووو، وشەی چایسماتیک، واتا خاڵی یەکتربڕین، مەبەست لە خاڵی یەکتربڕ، خاڵی یەکتربڕی دەماری چاوەکانە کە لە چاوەکانەوە هاتوون، ئەم دوو دەمارە لە خاڵێک لە ناوەندی مێشک بە یەک دەگەنەوە، دواتر درێژ دەبنەوە دەماری لای ڕاست دەگات بە لای چەپ، دەماری لای چەپە دەگات بە لای ڕاست. ناوکی سەررووی یەکتربڕەکە، بە تەواویی دەکەوێتە سەر خاڵی یەکتربڕەکە، بۆ شوێنی یەکتربڕینەکە هۆکارێکی دروست هەیە، چونکە نموونەیەک لە ئاماژەی ڕووناکی وەردەگرێت، کە هەر چاوێک لە ڕێگای دەماری بینینەوە دەینێرێت، کاتێک ئەو ئاماژەیە لە ڕێگایە بەرەو مێشکۆڵە لە پێناوی چارەسەرکردنی بینراوەکان.

ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە ئەو زانیارییە (ڕووناکییە) متمانە پێکراوانە بەکاردەهێنێت بۆ دووبارە ڕێکخستنەوەی کاتە دانراوە شێواوەکە، بۆئەوەی سوڕی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری بەبێ هیچ لادانێک بخولێتەوە.

گریمان دەکەی (ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە) قەبارەی گەورەبێت، ئەگەر پێت بڵێم پێکهاتووە لە بیست هەزار خانەی مێشک، یان لە بیست هەزار (دەمارە خانە)، ئەوە گریمان دەکەی پانتاییەکی زۆری لە جەستەت داگیر کردووە، بەڵام لە ڕاستیدا زۆر بچووکە، مێشک بە گشتی نزیکەی لە سەد هەزار ملیۆن خانە پێکهاتووە. ئەمە وادەکات ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە لە ناو ماددەی مێشکدا زۆر بچووک بێت. بەڵام بچووکی قەبارەی ئەو ناوکە هەرگیز لە کاریگەرییەکانی لەسەر بەشەکانی مێشک و سەرجەمی جەستە کەم ناکاتەوە.

ئەو کاتژمێرە بچووکەی پێی دەڵێن ناوک و دەکەوێتە سەرووی یەکتربڕکە، سەرکردەیەکی ناوەندییە بۆ سەمفۆنیای ڕیتمی بایۆلۆژیی بۆ ژیان ... بۆ ژیانت، هەروەها بۆ ژیانی هەموو ڕەگەزێکی دیکەی زیندووی ئەم هەسارەیە.

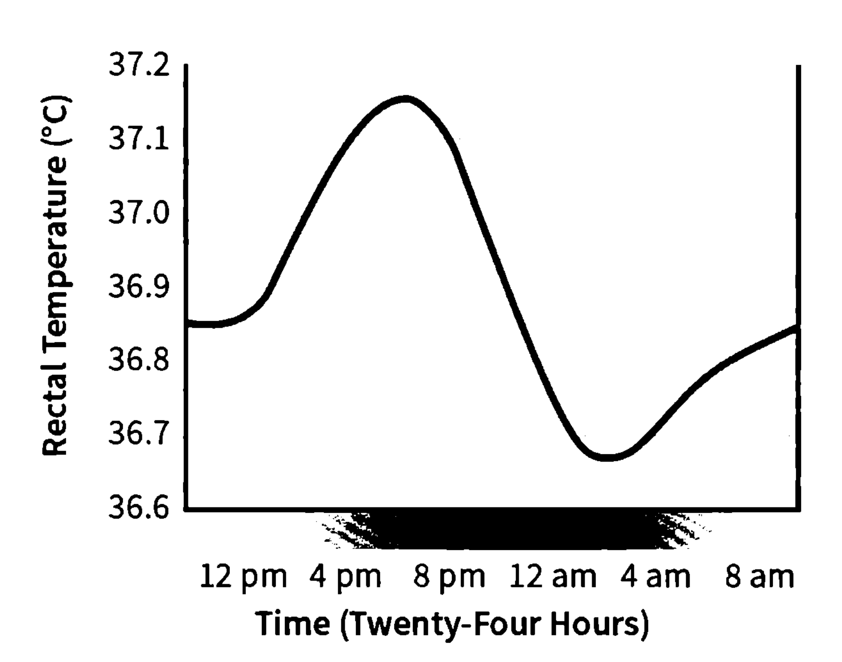
ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە کۆنترۆڵی کۆمەڵێک چالاکی و ڕەفتار دەکات، هەندێک لەو چالاکییانەی لەم بەشەدا جەخت دەکەینە سەر: کەی هەستدەکەی ئارەزووی خەو دەکەیت؟ کەی هەستدەکەیت ئارەزووی هەڵستان لە خەو دەکەیت؟

سەبارەت بە ڕەگەزەکانی ڕۆژ، چالاکییەکانیان لە ماوە ڕۆژە، بۆ نموونە مرۆڤ، ڕیتمی ڕۆژانە هەڵدەستێت بە چالاککردنی زۆربەی ئامرازەکانی مێشک و جەستە لە ماوەی کاتژمێرەکانی ڕۆژدا، ئەوانە ئامرازی دیزاینکراون بۆ ئەوەی بەئاگایی بمێنیەوە، هاوکات چالاک و وریابن. دواتر شەودێت، ئەم پرۆسانە دەوستن و کاریگەریی وریاکەرەوە لەسەر مرۆڤ لادەچێت، وێنەی ژمارە (١) نموونەیەک لەسەر سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە ڕوون دەکاتەوە، کە تەنها گۆڕانی پلەی گەرمی جەستە نییە، ئەم وێنەیە بڕی گۆڕانی پلەی گەرمی ناو جەستە بۆ کۆمەڵێک کەسی پێگەیشتوو ڕوون دەکاتەوە.

بەوشێوەیە گۆڕانەکە لە کاتژمێر دوازدەی نیوەڕۆ لەوپەڕی چەپ دەستپێدەکات، کاتێک پلەی گەرمی ناوەوە دەستدەکات بە بەرزبوونەوە، لە درەنگانی دوای نیوەڕۆ دەگات بە بەرزترین ئاستی خۆی، دواتر ئاراستەکەی دەگۆڕێت، پلەی گەرمی ناو جەستە لە نوێ دەستدەکاتەوە بە دابەزین، تاکو دەگاتەوە بە نزمتر لەو پلەیەی لە نیوەی ڕۆژ هەیبووە، حاڵەتی نزمبوونە لەگەڵ نزیک بوونەوە لە کاتی خەو دەبێت.

وێنەی ژمارە (١)

ڕیتمی ئاسایی بیست و چوار کاتژمێری ڕۆژانە



وێنەی ژمارە (١): ڕیتمی ڕۆژانەی ڕاهاتوو لەسەر بیست و چوار کاتژمێری، (گەرمی ناوەوەی جەستە)، ڕیتمی بایۆلۆژیی ڕۆژانە پلەی گەرمی ڕۆژانەی جەستە، لەگەڵ نزیکبوونەوەی کاتی خەوی ڕاهاتوو دەگونجێنێت، بەشێوەیەک نزمترین خاڵی پلەی گەرمی دوای خەوتن بە دوو کاتژمێر بەدیدێت، بەڵام ڕیتمی گۆڕانی پلەکانی گەرما، پشت نابەستێت بەوەی کەسەکە بە ڕاستی نووستوە، ئەگەر کەسەکە بە درێژایی شەوەکە بێدار بێت، ئەوە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستەی هەمان گۆڕانی بەسەردادێت، وەکو ئەوەی خەوتبێت، ڕاستە نزمبوونەوەی پلەی گەرما یارمەتی دەستپێکردنی پرۆسەی خەو دەدات، بەڵام گۆڕانی گەرمی پارێزگاری لەسەر ماوەی بەرزبوونەوەی و نزمبوونەوەی لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر دەکات، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کەسەکە بێدارە و هەڵساوە یان خەوتووە. ئەوە نموونەیەکی کۆنە لەسەر ڕیتمی پرۆگرامکراوی پێشوەختە، کە جار لە دوای جار بەبێ پچڕان دووبارە دەبێتەوە، وەکو چۆن لێدانی مترۆنۆم (ئامرازی ڕێکخستنی کاتی دانراوی لە میوزیک) دووبارە دەبێتەوە.

ڕیتمی گۆڕینی پلەی گەرما، یەکێکە لەو زەنگە زۆرانەی، کە ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە کۆنترۆڵی دەکات و لەسەر سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری ڕێکیدەخات. هەروەها ڕیتمی هەڵستان لە خەو و خەو ڕێکدەخات، یان هەڵستان لە خەو و خەو دەکەونە ژێر کۆنترۆڵی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە، نەک بە پێچەوانەوە، واتا ڕیتمی ڕۆژانەت هەموو بیست و چوار کاتژمێر بەرزدەبێتەوە و دادەبەزێتەوە، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی لە هەقیقەتدا خەوتوویت یان نەخەوتووی. ڕیتمی ڕۆژانە هەڵەکردن لە پرسی پلەی گەرمای لەش نازانێت، بەڵام بە ڕوانین بۆ کەسانی جیاواز، وامان لێدەکات ئەوە بدۆزینەوە کە ڕیتمی ڕۆژانەیان وەکو یەک نییە.

ڕیتمی من ڕیتمی تۆ نییە (MY RHYTHM IS NOT YOUR RHYTHM)

لەگەڵ ئەوەی هەموو مرۆڤێک ڕیتمی جێگیری بیست و چوار کاتژمێری خۆی هەیە، خاڵی لوتکە و خاڵی نزمی زەنگەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاواز و چاوەڕواننەکراوە، لە هەندێک کەس، لوتکەی هەڵستان لە خەو لە کاتێکی زووی ڕۆژە، هاوکات خاڵی نزمی (یان کاتی هەستکردنی بە خەواڵویی) لە کاتێکی زووی شەوە، ئەو کەسانە (هاوەڵانی سیستەمی ڕۆژن)، نزیکەی (٤٠%) مرۆڤ پێکدەهێنن، ئەو کەسانە پێیان چاکترە بە نزیکی لەگەڵ خۆرهەڵات لە خەو هەڵستن؛ هەڵستان لەو کاتەی بەیانی دڵخۆشیان دەکات، هاوکات ئەو ڕۆژانەی لەگەڵ خۆرهەڵات هەڵدەستن، کار و چالاکییەکانیان نموونەیی و نایابە.

بەڵام هاوەڵانی "سیستەمی ئێواران"، یەکسانن بە ڕێژەی (٣٠%) مرۆڤ، بە سروشتیی بە چاکی دەزانن لە کاتی درەنگی شەو بچنە سەر جێگای خەوتن، هاوکات بەیانیان درەنگ لە خەو هەڵستن؛ یان لە دوای نیوەڕۆ.

هاوکات ڕێژەی ماوە لە نێوان سیستەمی ڕۆژ و ئێواران (٣٠%) مرۆڤ پێکدەهێنن، ئەو ڕێژەیە مەیلێکی سادەیان بە ئاراستەی سیستەمی ئێوارانە، هاوەڵانی ئەم دوو سیستەمە پێیان دەگوترێت، "چۆلەکەی بەیانیان" و "کوندەپەپوی شەوان"، چۆلەکەی بەیانیان جیاوازن لە کوندەپەپوی شەوان، هەرچەندە هەوڵ بدەن، ناتوانن لە کاتێکی زوودا بخەون، واتا ناتوانن بخەون تەنها لە کاتی درەنگی شەودا نەبێت، لەگەڵ ئەوەی تاکو درەنگانی شەو ناخەون، بۆیە سروشتییە ڕقی لەوەبێت لە کاتێکی زوودا لەخەو هەڵسێت، هاوکات ڕۆڵ و کارەکانی لە کاتی زووی ڕۆژدا باش نابێت، لەبەرئەوەی مێشکی لە حاڵەتی نزیک لە خەوە لە ماوەی کاتژمێرەکانی زووی بەیانیان.

کاریگـەریی ئـەم تایبەتمەندییـە لەسـەر ناوچەیـەکی مێشـکە، نـاوی "بەشـی پێشـەوەی نێوچـەوانـە"، کـە دەکەوێتـە سـەر چاوەکـان، دەتـوانین ئـەو ناوچەیـە بـە ناوەنـدی سـەرکردایەتیکردنی سـەرەکی مێشـک دابنێـین، بەشـی پێشـەوەی ناوچـەوان، کـۆنترۆڵی بیرکردنـەوەی ئاسـت بـەرز و گفتوگـۆی لـۆژیکی دەکـات، هـەروەها لـە کـۆنترۆڵکردنی هەستەکانمان یارمەتیمان دەدات.

کاتێک "کوندەپەپوی شەوانە" ناچاردەکرێت لە کاتێکی زۆر زوو لەخەو هەڵسێت، ئەوەی بەشی پێشەوەی نێوچەوانی ناچالاک دەمێنێتەوە، هاوشێوەی بزوێنەری ئۆتۆمۆبێل کاتێک لە بەیانی زوو کاری پێ دەکەیت، بێگومان ماوەیەکی درێژیی پێویستە پێش ئەوەی پلەی گەرمای کارکردنی دەگات بە ئاستی سروشتیی، بەوشێوەیە کاری بزوێنەری ئۆتۆمۆبێل پێش ئەوەی پلەی گەرمییەکەی بگات بە خاڵی سروشتیی خۆی، توانای کارکردنی نزم دەبێت.

ئینتیمای کەسێک بۆ کوندەپەپوی شـەوانە؛ یـان بـۆ چۆلەکـەی بـەیانیان، بـە نـاوی "سیستەمی کاتی" پێناسە ناکرێن، پرسی دیاریکردنیان بە پلەی باڵا بۆماوەییە. ئەگەر تۆ (کوندەپەپوی شەوانەی) ئەگەری زۆرە یەکێک لە باوک و دایکت؛ یان هەردووکیان وەکو تۆبن، مایەی نیگەرانییە، لەبەرئەوەی کۆمەڵگە لەگەڵ "کوندەپـەپوی شـەوانە" بە شێوەیەک ڕەفتاردەکـەن، ڕەفتارەکانیـان کـەمێک بێویژدانانەیـە، پرسـی بێـویژدانی کۆمەڵگـە لـە دوو لایەنەوەیە:

یەکەم: بە کەسانی تەمبەڵ وەسفیان دەکەن، پشت بەستان بەوەی ئارەزوو دەکەن کاتێکی درەنگ لە خەو هەڵسن، لەبەرئەوەی نەیاتوانیوە تاکو دەرنگانی شەو بخەون. ئەوانی دیکە سزایان دەدەن، لەوانە چۆلەکەکانی شەو، کوندەپەپوەکانی شەو سزادەدەن، بە پشت بەستن بە گریمانەی هەڵە، درەنگ هەڵستان سیفەتێکە سەبارەت بەوان بژاردەی خۆیانە، ئەگەر کەسانی تەمبەڵ نەبن، ئەوە لە زوو هەڵستان لە خەو ئاستەنگییان نەدەبوو، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین "کوندەپەپوەکان" بە ویستی خۆیان نییە، بەڵکو کەسانی پابەندبن بە بەرنامەی کاتی "درەنگ" بەهۆی پێکهاتە بۆماوەییەکەیان، کە ویست و دەستی ئەوانی تێدا نییە، پرسەکە هەڵەیەک نییە بە ئەنقەست کرابێت، بەڵکو قەدەری بۆماوەییانە.

دووەم: بەرنامەی کارکردن لە کۆمەڵگە گۆڕەپانێکی گونجاو نییە بۆیان، بەڵکو دابڕاو و سەربەخۆیە لە تایبەتی ئەوان، چالاکییەکانی ڕۆژانە لە کاتێکی زووی بەیانی دەستپێدەکەن، ئـەم پرسـە خۆشەویسـتییە بـۆ چۆلەکـەکانی بـەیانیان و بێـزاری و نیگەرانییـە بـۆ کوندەپەپوەکانی شەوان.

لەگـــەڵ ئـــەوەی دۆخەکـــە شـــتێک لـــە چـــاکی تیادایـــە، بەرنامـــەی کـــار بـــە شێوەیەکە کوندەپەپوەکان ناچاردەکات لە خەو بەئاگابێن و بەناسروشتیی لە خەو هەڵستن، لە ئەنجامدا ئاستی چالاکی کوندەپەپوەکان لە کارکردندا بە کۆی گشتی لە بەیانیان نزمە، لەبەرئەوەی بێبەشن لە دەرخستنی توانای هەقیقیان بۆ کارکردن لە کاتژمێرەکانی کۆتایی لە دوای نیوەڕۆ و دەستپێکی ئێواران، لەبەرئەوەی کاتژمێرەکانی کارکردنی ئاسایی پێش گەیشتن بەو کاتە کۆتایی دێت.

مایەی نیگەرانییە ئەو کەسانەی لە "کوندەپەپوەکانن" ڕووبەڕووی حاڵەتی کەمتەرخەمی لە بێبەشبوون لە خەو دەبنەوە، لەبەرئەوەی ناچارن لەگەڵ چۆلەکەکانی بەیانیان لە خەو هەڵسن، لەگەڵ ئەوەی لە بنەماوە ناتوانن پێش درەنگانی ئێواران بخەون.

بەوشێوەیە دەبینین ئەو کەسانە خۆیان ناچاردەکەن وزەی خۆیان لە دەست بدەن، لە ئەنجامدا بەشی زۆری تێکچوونی تەندروستی توشی کوندەپەپوەکان دەبێت، بەپێی لێکۆڵینەوەکان ڕێژەی باڵای توشبوون بە کەئابە و قەلەقی شەکرە و شێرپەنجە و جەڵتەی دڵ و مێشک لە نێوان ئەو کەسانە دەردەکەوێت.

بۆیە پێویستە کۆمەڵگە لەو ڕووەوە دید و تێڕوانین و بەرنامەی خۆی بگۆڕێت، بۆئەوەی بژاردەی گونجاو لەگەڵ ئەو حاڵەتە پێشکەش بکات، بۆئەوەی بژاردەکان دەرفەتی گونجاو بۆ ئەو کەسانە بڕەخسێنێت، کە جیاوازییان هەیە، لە ئەنجامی بونیادی جەستەییان بۆ نموونە (وەکو ئەوانەی توشی کێشەی بینین بووینە)، هەروەها پێویستمان بە بەرنامەی کاری زۆر نەرمتر هەیە، بۆئەوەی بگونجێت لەگەڵ توانای ئەو کەسانەی سیستەمی کاتی جیاوازییان هەیە، هەروەها بۆ ئەوەی بەرنامەکانی کارکردن تەنها تایبەت نەبێت لەسەر سیستەمی یەک کات، (تەنانەت ئەگەر ئەو سیستەمە باوە سیستەمێکی ناوەندیش نەبێت لە نێوان دوو چینەکەدا).

مرۆڤ دەتوانێت سەبارەت بەو هۆکارە بپرسێت، کە وایکردووە "دایکە سروشتمان" خەڵکی بە جیاواز پرۆگرامکراون، ئەگەرچی ڕەگەزێکی کۆمەڵایەتین، ئایا چاکتر نەبوو هەموومان یەک کاتی دانراومان هەبووایە، بۆئەوەی لە هەمان کات لە خەو هەڵستابایین، بەو شێوەیە بەرزترین ئاستی کارلێکردن و تێکەڵاوی لە نێوان مرۆڤایەتی بەدیدەهات؟ لەوانەیە پرسەکە بەوشێوەیە نەبێت کە بیری لێدەکەینەوە! لە بەشێکی دیکەی ئەم کتێبەدا ئاشکرای دەکەین، مرۆڤ پێشکەوتووە، لە سەرەتاوە هەموو مرۆڤ لە چوارچێوەی خێزان دەخەوتن یان لە چوارچێوەی هۆز بە گشتی، دوو دوو نەدەخەوتن. ئەگەر ئەم ڕەوتەی پەرەسەندن و پێشکەوتن لەبەرچاوبگرین، لەوانەیە لە سودی جیاوازیی ئەو بەرنامەیە تێبگەین، چونکە بە

بۆماوەیی بەرنامەکە پەیوەستە بە جیاوازیی کاتی خەو و لەخەو هەڵستان، لەسەر ئەو بنەمایە "کوندەپەپوەکانی شەو" ناگەڕێنەوە بۆ کۆمەڵە مرۆڤێک کە پێش یەک یان دووی دوای نیوەی شەو خەوتبن، لە دەی بەیانی یان دوای نیوەڕۆی ڕۆژی دواتر هەڵستابن. بەڵام "چۆلەکەکانی بەیانی" لە نۆی شەو خەوتبن و لە پێنجی بەیانی ڕۆژی دواتر هەڵستابن، بەپێی ئەو ئەنجامە، هەموو کۆمەڵەکە بێ پاسەوان بوونە، یان هەموو ئەندامەکانییان ماوەی بیست و چوار کاتژمێر خەوتوون، نەک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر؛ لەگەڵ ئەوەی هەر تاکێک لە تاکەکانی کۆمەڵەکە دەرفەتی سروشتیی بۆ خەو کە ماوەکەی هەشت کاتژمێرە دەستکەوتووە، واتای ئەوە نییە، زیادبوونی "توانای مانەوە" بە ڕێژەی پەنجا لە سەدە، بەڵکو هەقیقەت و ڕاستی ئەوەیە "باوەڕبوون سروشتییە" ناکرێت دەستبەرداری تایبەتمەندی بایۆلۆژیی ببین، پرسی بایۆلۆژیی پاڵپشتی سەلامەتی و مانەوەی کۆمەڵگە دەکات، هاوکات پاڵپشتی توانا و توانستی هەموو ڕەگەزەکان دەکات، (ئەو حاڵەتەمان، تایبەتمەند و بەرپرسە لە کاتی خەوتن و لە خەوهەڵستانی هەر یەکێکمان لە نێوان ئەندامانی هۆز).

میلاتۆنین(MELATONIN):

ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە ئاماژەی دووبارە بۆ مێشک و جەستە دەنێرێت، ئاماژەکان بەڵگەن لەسەر شەو و ڕۆژ بە بەکارهێنانی (نێردراو) پێی دەگوترێت میلاتۆنین.

میلاتۆنین چەند ناوێکی دیکەی هەیە، لە نێو ناوەکانی (هۆرمۆنی تاریکیی) و (هۆرمۆنی مژینی خوێن)، لەبەرئەوە نییە هۆرمۆنی ئازاردەرە یان شەڕانگێزە، بەڵکو لەبەرئەوەی تەنها ڕژانی میلاتۆنین لەشەو دەبێت، بە فرمانی ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە، ئاستی بەرزی میلاتۆنین لە دوای خۆر ئاوابوون دەستپێدەکات، کە لە ڕژێنێک دەیرژێنت ناوی "ڕژێنی سنۆبەرییە" ئەو ڕژێنە دەکەوێتە ناوچەیەک لە قوڵایی بەشی دواوەی مێشک. میلاتۆنین وەکو زوڕنایەکی دەنگ بەرز کاردەکات، نامەی ڕوون بۆ مێشک و جەستە دەنێرێت: "شەو هات؛ شەو لەو ساتەوە هات!" کەواتە بەڵگەنامەی ئەوەمان وەرگرت کە دەیسەلمێنێ شەو هات، لەگەڵ ئەو بەڵگەنامەیە، فرمانی بایۆلۆژیی دەردەچێت، کاتی خەو نزیک بووەتەوە[1].

بەوشێوەیە میلاتۆنین یارمەتیمان دەدات لە ڕێکخستنی "کاتی دانراوی" خەو لە ماوەی ناردنی ئاماژەی تاریکی؛ یان شەو، بۆ هەموو جەستە. بەڵام ڕژانی میلاتۆنینی کەم،

---

[1]- سەبارەت بە حاڵەتی ڕەگەزەکانی شەو وەکو: شەمشەمەکوێرە یان ڕێوی یان چەقەڵ ... کاتی ئەو ئاماژەیە یان فرمانە لە بەیانیانە.

کاریگەریی لەسەر خەو بەپێی ڕادەی خۆی دەبێت ... ئەوە گریمانەیەکی هەڵەیە کە زۆر کەس هەیانە، بۆ ڕووناکردنەوەی ئەو خاڵە، دەتوانین بەو شێوەیە لە خەو بڕوانین، کە پێشبڕکێی ڕاکردنی ماوەی سەد مەترییە لە یاری ئۆڵەمپی، میلاتۆنین دەنگی ئەو داوەرەیە کە بەرپرسە لە کۆنترۆڵکردنی کاتی دەستپێکردنی پێشبڕکێیەکە، یان ئەو کەسەی دەڵێت: "پێشبڕکێکەران لە شوێنی خۆتان بوەستن"، دواتر دەمانچەی ئاماژەکردن دەتەقێنی و پێشبڕکێیەکە دەستپێدەکات. ئەو بەرپرسەی کاتی دانراو یان میلاتۆنین، کۆنترۆڵی کاتی دەستپێکردنی پێشبڕکێیەکە (یان خەو) دەکات، بەڵام خۆی بەشداری ناکات.

لەم لێکچوواندنەدا پێشبڕکێکەرەکان ڕۆڵی ناوچەی مێشک و چالاکییەکانی دیکە دەبینن، لە ئەنجامدا خەو بە ڕاستی لەدایک دەبێت، کاری میلاتۆنین تەنها بریتی دەبێت لە ئاراستەکردنی ئەو ناوچەیەی مێشک کە خەو دەخاتەوە بۆ سەر خاڵی دەستپێکی پێشبڕکێیەکە، یان بۆ کاتی خەو، میلاتۆنین بڕیاری فەرمی بۆ دەستکردن بە پرۆسەی خەو دەردەکات؛ بەڵام خۆی بەشداری پرۆسەکە ناکات.

لەبەر ئەو هۆکارە، میلاتۆنین خۆی فاکتەری یارمەتیدەری خەو نییە، "بەلای کەم سەبارەت بەو کەسانەی بێدارن یان بەئاگان، هەروەها سەبارەت بەو کەسانەی ڕووبەڕووی کێشەی جیاوازیی کاتی دیاریکراو نابنەوە"، دواتر سەرنجی پرسێکی جیاواز لە کاتی دانراو یان دیاریکراو دەدەین، هەروەها سەرنجی سودی میلاتۆن بۆ ئەو حاڵەتە،

پێکهاتەی حەبەکانی خەواندن تەنها بڕێکی کەم میلاتۆنییان تیادایە کە کاریگەریی باشیان هەبێت، یان هیچ بڕێک لە میلاتۆنینیان تیادا نییە. بەڵکو کاریگەریی وەهمی بەهێزی میلاتۆنین هەیە، ئەو کاریگەرییە وادەکات پشتی پێ نەبەستین، کاریگەریی وەهمیی کاریگەریی باوەڕپێکراوە لە جیهانی دەرمانخانەکاندا! ئەوەی گرنگە تێبینی هەقیقی بکەین، ئامادەکراوەکانی میلاتۆنین بەبێ ڕێنمایی پزیشکی و دوور لە چاودێری دەستەی دەرمان لە هەموو جیهان دەفرۆشرێت، لەوانە بەبێ چاودێری کارگێڕی دەرمانی و حەب لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا(F. D. A) دەفرۆشرێت.

خەملاندنی زانستیی گەیشت بە پۆلێنکردنی میلاتۆنینی بەبێ ڕێنمایی پزیشکی دەفرۆشرێت، کە گیراوەی میلاتۆنین تیایدا لە نێوان ٨٣%، بەبێ تۆمارکردنی بڕەکەی لەسەر پاکتەکە، ٤٧٨% لە سەرووی ئەو بڕەیە.

کاتێک خەو دەستپێدەکات، گیراوەی (MELATONIN) میلاتۆنین لە جەستەدا لە ماوەی شەو و ماوەی کاتژمێرەکانی بەیانی زوو، وردە وردە دەستدەکات بە کەمبوونەوە. لەگەڵ

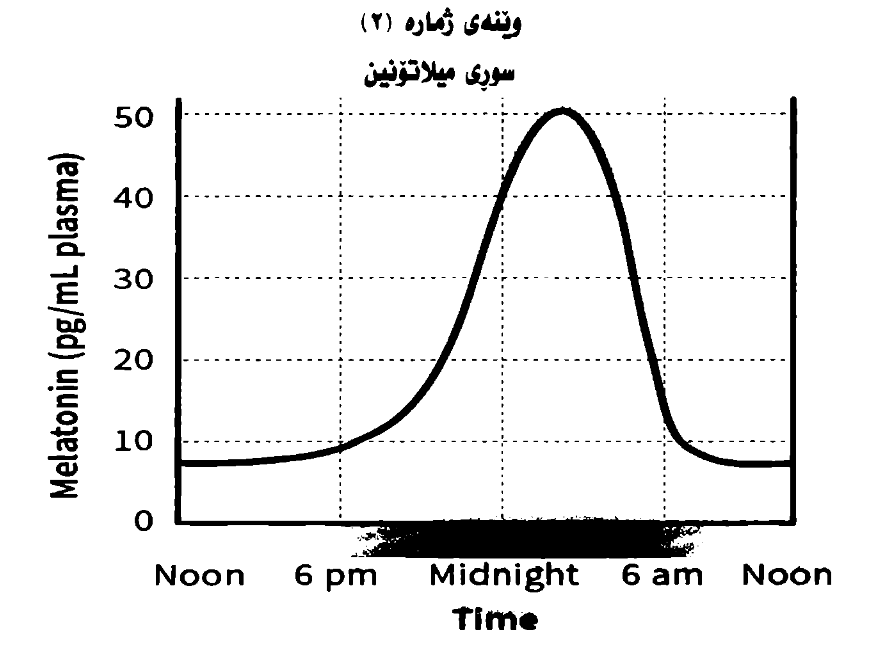
خۆرهەڵات، کاتێک ڕووناکی خۆری درەوشاوە لە چاو دێتە ناوەوە، کاری ڕژێنی سنۆبەری دەوەستێت، واتا لە ڕژاندنی میلاتۆنین بۆ ناو خوێن دەوەستێت.

لەو ساتەی میلاتۆنین کۆتایی دێت، مێشک و جەستە ئاگادار دەکاتەوە ساتی کۆتایی خەوە. ئێستا کاتی کۆتایی "پێشبڕکێی خەوە"، ڕێگا بە هەڵستان لە خەوی کار دەدات بگەڕێتەوە و لە ماوەی ڕۆژدا بەردەوام بێت، واتا نەوەی مرۆڤ "لەسەر خۆر کاردەکەن". لەگەڵ نەمانی ڕووناکی خۆر، ڕژێنی سنۆبەری کاردەکاتەوە و لە نوێ میلاتۆنین دەڕێژێت، لەگەڵ بەرزبوونەوەی میلاتۆنین لە خوێن، جەستە و مێشک درک دەکات، قۆناغی تاریکی نوێ دەستی پێ کردەوە، هاوکات "پێشبڕکێی خەو"ی نوێ دوای کەمێکی دیکە بەڕێوەدەچێت.

لە وێنەی ژمارە (٣) هێڵکاری ڕاهاتنی ڕژانی میلاتۆنین دەبینین. پرۆسەکە دوای خۆر ئاوابوون بە چەند کاتژمێرێک دەسپێدەکات، هاوکات میلاتۆنین بە خێرایی بەرز دەبێتەوە، لە چواری بەیانی دەگات بە لوتکە، دواتر لەگەڵ نزیکبوونەوەی بەیانی دەستدەکات بە دابەزینەوە، دەگات بە ئاستێک لە دابەزین لە یەکەم کاتژمێرکانی بەیانی تێبینی ناکرێت.

وێنەی ژمارە (٢)

سوڕی میلاتۆنین



ڕیتمیت هەیە، گەشە ناکەیت (HAVE RHYTHM, WON'T TRAVE)

دەرکەوتنی بزوێنەری فڕیو (فڕۆکە)، شۆڕشێکە لە ناوەندی گواستنەوەی بەکۆمەڵی مرۆڤ لە هەموو گۆی زەوی، بەڵام دەرکەوتنەکەی کێشەی بایۆلۆژیی لێکەوتەوە، کە پێشتر ئەو کێشەیە نەبوو: (فڕۆکەی) توانای (پێش کات کەوتنی) پێ بەخشین، بە خێرایی زۆر خێراتر لە خێرایی کاتی ناخەکیی ڕێکخراو لەسەر بیست و چوار کاتژمێری لە کات تێدەپەڕێنن، بەوشێوەیە کاتژمێری ناخمان ناتوانێت لە کاروانی ئەو گۆڕانکارییە بەردەوام بێت و بگونجێت لەگەڵی.

گەشتکردنەکان بە فڕۆکە ناکۆکە لەگەڵ کاتی دانراوی بایۆلۆژیی، لە ئەنجامی ئەو جیاوازییە لە ماوەی ڕۆژ لە کاتی گەشتکردن بۆ ناوچەیەک کاتی دانراوی جیاواز بێت، هەست بە شەکەتی و خەواڵویی دەکەین، لەبەرئەوەی کاتژمێری ناخەکییمان گریمان دەکات کات شەوە، هۆکارەکە ئەوەیە نەیتوانیوە پێمان بگات، لە سەرووی ئەوە کاتێک شەو دێت، ناتوانین بخەوین، یان لە خەو بەردەوامبین، لەبەرئەوەی کاتژمێری ناخەکییمان گریمان دەکات هێشتا ڕۆژە.

کۆتا گەشتی گەڕانەوە لە سان فرانسیسکۆ بۆ بەریتانیا وەکو نموونەیەک لەسەر ئەو پرسە بەکاردەهێنم، کاتی دانراوی لەندەن بە هەشت کاتژمێر لە پێش کاتی دانراوی سان فرانسیسکۆیە، کاتێک گەیشتمە بەریتانیا کاتژمێرە گەورە ژمارەیەکەی فڕۆکەخانەی هیترو لە لەندەن پێی گوتم کاتژمێر نۆی بەیانییە، بەڵام کاتژمێری ناخەکییم کاتێکی جیاوازیی پێ دەدام، کە کاتی دانراوی کالیفۆرنیان بوو، واتا یەکی دوای نیوەی شەو بوو، کە پێویست بوو لەو کاتەدا خەوتبام! ئەو جیاوازییە وایکرد لە ناو جێگەم بخولێمەوە، مێشک و جەستەم لە ڕووی کات دواکەوتبوون، بە درێژایی ڕۆژەکەی لەندەن لە حاڵەتی هاوشێوەی بوورانەوە بووم. هەموو پێکهاتەی بایۆلۆژییم داوای خەویان دەکرد، یان داوای ئەو خەوەیان دەکرد، کە زۆربەی خەڵکی کالیفۆرنییا لەو ساتەدا خەوتبوون.

ئەوەی مایەی ڕامان و هەڵوێستە کردنە، خراپتر لەوە چاوەڕوانی دەکردم، لە نیوەی شەودا بەپێی کاتی دانراوی لەندن چوومە سەر جێگا، شەکەت و ماندوو بووم، ئارەزووی خەوم دەکرد. بەڵام بە پێچەوانەی زۆربەی خەڵکی لەندەن نەمدەتوانی بخەوم، ڕاستە کات نیوەی شەوبوو، بەڵام کاتژمێری بایۆلۆژییم ناخەکییم، وایدەبینی کاتژمێر هێشتا چواری دوای نیوەڕۆیە، ئەو کاتی دانراوی کالیفۆرنیا بوو. لەو کاتەدا لە ڕۆژی پێشتر بە تەواویی لە خەو هەڵسابووم، ئەگەرچی لە لەندەن لەو کاتەدا لەسەر جێگەکەم ڕاکشابووم، بەڵام بە تەواویی بێداربووم، ماوەی پێنج یان شەش کاتژمێر تێدەپەڕێت، پێش ئەوەی مەیلی

سروشـتییم بـۆ خـەو دەسـتپێبکات ... بـە تـەواویی لەگـەڵ دەسـتپێکردنی هەڵسـتانی شـاری لەندەن. کە پێویست بوو ئەمڕۆ وانەیەکی گشتی بڵێمەوە، ئایی لەم شێواوییە!

ئەوە جیاوازیی کاتی دانراوە: لـە مـاوەی ڕۆژ کاتێـک دەچیتـە ناوچەیـەک کـاتی جیـاوازە، هەسـت بـە شـەکەتی و خـەواڵویی دەکـەیت، لەبەرئـەوەی کـاژمێری جەسـتەت، فاکتـەری بایۆلۆژیی پیوەندی پێوە ناکات، بە پێچەوانـەوە گریمـان دەکـات کـات نیـوەی شـەوە، کاتێک شەو دێت، دەبینـی نـاتوانی خـەوێکی قـوڵ بخـەویت، لەبەرئـەوەی ڕیتمـی بایۆلۆژییت هێشـتا گریمان دەکات کات ڕۆژە.

لە بەختی باشـم؛ مێشـک و جەسـتەم بـە ئەبـەدی لەسـەر ئـەو حاڵـەتی شـڵەژانە نەمایـەوە، بەڵکو لەگەڵ کاتی دانراوی لەندەن لە ڕێگای ئاماژەکانی لە ڕووناکی خۆر لە شوێنە نوێیەکە وەریدەگرت گۆڕا، پرۆسەی گۆڕان و گونجانەکە لەسەرخۆبوو.

مـرۆڤ هـەموو ڕۆژێـک بـۆ یـەک کـاتی دانـراوی جیـاواز دەچێـت، لەبەرئـەوەی نـاوکی سـەرووی یەکتربڕەکـە توانـای "هەموارکردنـەوەی" کـاتی دانـراوی هـەموو ڕۆژێکـی بـە بـڕی یـەک کـاتژمێر هەیـە، تـەنها هەشـت ڕۆژ مـاوە پـێش ئـەوەی کـاتژمێری بـایۆلۆژیی ناخـەکییم بچێتە سـەر کاتی دانراوی لەنـدەن، دوای ئـەوەی لـە سـان فرانسیسـکۆوە دەگـەم، لەبەرئـەوەی کاتی دانراوی لەندەن لە پێش کاتی دانراوی سان فرانسیسکۆیە بە هەشت کاتژمێر.

مایەی نیگەرانییە ئەو هەوڵە هەوڵی ناوکی سەرووی یەکتربڕکەی مێشکم بـوو، بۆئـەوەی لە ڕووی کاتەوە خۆی بۆ پێشەوە پاڵ بنێت و بگات بە کاتی دانراوی لەندەن، کۆتاییهات بـە ڕووبەڕوو بوونەوەی هەوڵی نیگەرانکەر: کە پێویستە گەشت بکەم دوای نۆ ڕۆژ بگەڕێمـەوە بـۆ سـان فرانسیسـکۆ! پێویسـت بـوو لەسـەر کـاتژمێری بایۆلۆژییـە داماوەکـەم هـەموو ئـەو پرسانە لە نوێ بچێژێتەوە، بەڵام بە ئاراستەیەکی پێچەوانەوە.

بێگومـان تێبینـی ئـەوەت کـردووە، سـەختە مرۆڤ کاتێـک گەشـت بـۆ خۆرهـەڵات دەکـات، بگونجێت لەگەڵ پاکێجی کاتی دانـراوی نـوێ، بـەراورد لەگـەڵ گەشـتکردن بـۆ خۆرئـاوا، دوو هۆکار بۆ ئەم دیاردەیە هەیە:

یەکـەم: ڕووکردنـە خۆرهـەڵات، واتـا دەبێـت لـە کـاتی زووتـر لـە کـاتی خـەوی ڕاهـاتووت بخـەویت، بێگومـان سـەخت دەبێـت مێشـک جێبـەجێی بکـات. بـەڵام لـە حاڵـەتی پێچەوانـە، گەشتکردن بۆ خۆرئاوا، واتا دەبێت ماوەی کاتێکی درێژ بەئاگا بیت و نەخەویت، بەراورد بە حاڵەتی یەکەم لە ڕووی ئاگایی کارێکی ئاسانترە، لە ڕووی سودەوە سودی زیاترە.

دووەم: وادەکات لەو حاڵەتە زۆر بە ئاسانی بگونجێت، لە پێشدا هاتووە، سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی سروشتییمان، کاتێک لە هەر کاریگەرییەکی جیهانی دەرەوە دادەبڕێت، زەنگەکەمان کەمێک درێژترە لە بیست و چوار کاتژمێر: بۆ بیست کاتژمێر و پازدە خولەک.

ڕاستە ئەوە جیاوازییەکی گەورە نییە، تاکو وابکات ڕۆژەکەت بە مەبەست درێژ بکات، کەمێک ئاسانترە لە هەوڵی کەمکردنەوەی، کاتێک گەشتی خۆرئاوا دەکەیت، یان بە ئاراستەی کاتژمێری ناخەکیی، بە سروشتیی کەمێک لەدوایە، ئەو ڕۆژە سەبارەت بە تۆ درێژترە لە بیست و چوار کاتژمێر، لەو گەشتە هەست بەوە دەکەیت زۆر ئاسانتر لەگەڵی دەسازێیت. بەڵام گەشتکردن بۆ خۆرهەڵات، سەبارەت بە تۆ ڕۆژ کورترە لە بیست و چوار کاتژمێر، واتای ئەوەیە زیاتر ناکۆکە لەگەڵ ڕیتمی ناخەکیی. ئەوە وادەکات گەشتکردن بۆ خۆرهەڵات سەختترە.

گەشتکردن بە ئاراستەی خۆرهەڵات یان بە ئاراستەی خۆرئاوا بێت، جیاوازیی "کاتی دانراو" هۆکاری فشاری فسیۆلۆژی ئازاربەخشە بۆ مێشک، هەروەها شڵەژانی بایۆلۆژیی قوڵ لەسەر خانەکان و ئەندامەکان و سیستەمە سەرەکییەکانی جەستە دروستدەکات.

پرسی گەشتکردن لێکەوتە و مەترسی هەیە، زانایان لێکۆڵینەوەیان لەسەر ستافی ئەو فڕۆکانە کردووە، کە بۆماوەیەکی درێژ بە بەردوامی گەشت دەکەن، دەرفەتی کاتی زۆریان نابێت تاکو لەگەڵ کاتە دانراوەکان بگونجێن، لێکۆڵینەوەکان دوو ئەنجامی زیان بەخش و مەترسیداری دەرخست.

ئەنجامی یەکەم: هەندێک بەشی مێشکی ئەو کەسانە، ئەو بەشانەی پەیوەستە بە فێربوون و یادەوەری بچووک بووەتەوە و قەبارەی کەمی کردووە، ئەوەش ئاماژەیە بە ڕزینی خانەکانی مێشکی لە ئەنجامی فشاری بایۆلۆژیی بۆ گەشتکردن لە ناو پاکێجی کاتی دانراو.

ئەنجامی دووەم: لە ماوەیەکی نزیک زیانی گەورە بە یادەوەری دەگات، ئەو کەسانە بە شێوەیەکی ڕوون و دیار بەراورد بەو کەسانەی هاوتەمەنییان، زۆر جار لەناو کاتی دانراو گەشتییان نەکردووە، زیاتر لە یادیان دەچێتەوە.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکە کە لەسەر فڕۆکەوان و ستافی فڕۆکە و ئەو کەسانەی بە نۆرەی گۆڕاو کار دەکەن، ئەنجامدرا، ئەنجامەکەی ئاماژەی بە ئەنجامی نیگەرانکەر کردووە، لە نێویان ڕێژەیەکی بەرز توشی شێرپەنجە و دەستپێکی شەکرە لە پلەی دووەم، بەراورد لەگەڵ گشتی دانیشتوان؛ یان بەراورد لەگەڵ نموونەی ئەو کەسانەی هاوتەمەنیانن، بە سەرەنج و تێبینیەوە هەڵبژێردراون، بەڵام زۆر گەشت ناکەن.

پشت بەستان بەو لێکەوتە مەترسیدارە، مرۆڤ دەتوانێت لەو هۆکارە تێبگات، کە وادەکات هەندێک خەڵک کە ڕووبەڕووی حاڵەتی گەشت بە نێو کاتی دانراوی جیاواز دەکەن، لەوانە فرۆکەوانی هێڵی ئاسمانی و ستافەکەی، ئارەزووی دانانی سنورێک لەو نیگەرانییە دەکەن کە توشیان دەبێت، زۆرجار بڕیاردەدەن حەپی میلاتۆنین بخۆن، هەوڵێکە بۆ یارمەتیدانیان لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو کێشەیە.

ئێستا گەشتەکەمتان لە سان فرانسیسکۆ بۆ لەندەن بەیاد دەهێنمەوە، دوای ئەو ڕۆژەی گەیشتم ڕووبەڕووی ئاستەنگی هەقیقی خەو بوومەوە. هەروەها ڕووبەڕووی ئاستەنگی مانەوە لە خەو بوومەوە. ئەو حاڵەتە بە درێژایی شەو بەردەوام بوو، بەشێکی ئاستەنگەکەم دەگەڕێتەوە بۆ هەقیقەتێک، پرۆسەی ڕژانی میلاتۆنین لە ماوەی شەوەکەم لە لەندەن نارژێت، کاتی لوتکەی میلاتونینم بەردەوام چەند کاتژمێرێک لەدواوەیە، بەپێی کاتی کالیفۆرنیا. بەڵام گریمان دەکەین دوای گەیشتنم بە لەندەن، حەپێکم خوارد میلاتۆنینی تێدابوو، ئەم حەپە چۆن کاریگەریی دەبێت؟ حەپی میلاتۆنینەکەم لە دەوروبەری کاتژمێر نۆ یان هەشتی ئێوارە بە کاتی لەندەن خوارد، حەپەکە ڕێژەیەکی زیاد لە میلاتۆنینی دروستکراو دەنێرێت بۆ ناو خوێن، بە شێوەیەک لاسایی دەردانی میلاتۆنین دەکاتەوە، کە هاوکات لەلای زۆربەی خەڵک لە لەندەن دەڕژێتە ناو خوێنیان.

لە ئەنجامدا مێشکم فریودەخوات و باوەڕدەکات، ئێستا کاتی شەوە. لەگەڵ ئەم فێڵە کیمیاییە، ئاماژەی کاتی خەو دەردەچێت. پرۆسەی خەو لەو کاتە نەناسراوە سەختە بۆ من وەکو خۆی دەمێنێتەوە، بەڵام دەرچوونی ئاماژەی خەو لە چوارچێوەی ڕەوتی دەنگی کات، ئەگەری توانای خەوم زیاد دەکات.

کافایین و فشاری خەو (SLEEP PRESSURE AND CAFFEINE):

ڕیتمی بیست و چوار کاتژمێری ڕۆژانە، یەکەم فاکتەرە لە نێوان دوو فاکتەرەکەی بڕیاری هەڵستان و خەو دەدات، فاکتەری دووەم فشاری خەوە، لەو ساتەدا ماددەیەکی کیمیایی بە ناوی (ئەدینۆسین - adenosine) لە مێشکت کەڵەکە دەبێت، لەگەڵ تێپەڕینی هەموو خولەکێک بەسەر هەڵستان، ئەو ماددەیە زیاتر کەڵەکە دەبێت و ڕێژەکەی زیاد دەکات. هەرچەندە ماوەی هەڵستان لە خەو درێژتر بێتەوە، کەڵەکەبوونی ئەدینۆسین زیاد دەکات، دەتوانین ئەدینۆسین کەڵەکەبووی ناو مێشک بە بەردەوامی بە پێوەری تۆمارکردنی بڕی کات تێپەڕیوو دابنێین، لە ساتی هەڵستان لە بەیانیان.

ئەنجامی زیادبوونی ئەدینۆسین لە مێشک، ئارەزووی مرۆڤ بۆ خەو زیاد دەکات، ئەو ئارەزووە بە فشاری خەو ناسراوە؛ هاوکات هێزی دووەمە بڕیاری کاتی هەستکردنت بە

خەواڵویی و ئارەزووی چوونت بۆ جێگای خەو دەدات. لە ماوەی بەکارهێنانی ئەم کاریگەرە ئاوێتە زیرەکە، زیادبوونی پێکهاتە ئەدینۆسین بە بەردەوامی قەبارەکەی لەو ناوچەیەی مێشک کەمدەکاتەوە، هانی هەڵستان و کاراکردنی ناوچەی ئەو ناوچەیە دەدات، کە بەرپرسە لە خەو.

لە ئەنجامی ئەم فشارە، کیمیایەی خەو، یان کاتێک پێکهاتەی ئەدینۆسین دەگات بە لوتکە، ئارەزوویێک بەسەر مرۆڤ سەرووەر دەبێت، بۆیە مرۆڤ کەمتر لە کاتی پێویستی خۆی دەخەوێت. ئەو حاڵەتە لە زۆربەی مرۆڤ ڕوودەدات، دوای ماوەیەک لە هەڵستان کە ماوەکەی دوازدە کاتژمێر یان شازدە کاتژمێر بێت. لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی نەخەوتن سەرووەر دەبێت، بەڵام مرۆڤ دەتوانێت ئاماژەی خەو خامۆش بکاتەوە، کە سەرچاوەکەی ئەدینۆسینە، لە ڕێگای بەکارهێنانی ماددەی کیمیایی، کە وادەکات زیاتر هەست بە ئاگایی و بێداریی بکات، ئەو ماددە کیمیاییە کافایینە، بەڵام کافایین تەواوکەری خۆراکی نییە، بەڵکو وریاکەرەوەیەکە کاریگەریی لەسەر دەروون هەیە، بەکارهێنانی خراپە، ئەگەرچی لە هەموو جیهان بە فراوانی بەکاردەهێنرێت.

کافایین لە دوای نەوت؛ دووەم کالایە لە هەسارەکەمان بازرگانی پێوە دەکرێت، پرسی بەکاربردنی کافایین کە یەکێکە لە فراوانترین و درێژترین لێکۆڵینەوەکان لەسەر بەکاربردنی ئەنجامم داوە، کافایین بەبێ چاودێریکردن بۆ ماددەی دەرمانی لەلایەن مرۆڤ بەکاردەهێنرێت. پرسی بەکاربردنی تاکو ئەمڕۆ دیاردەیەکی بەردەوامە، بێگومان بەکاربردنی بە فراوانی لە سەرووی هەموو دیاردە خراپەکانی دیکەیە، ئەگەر بەکاربردنی کحول بەدەر بکەین.

کافایین لە ماوەی سەرکەوتنی لە کێبڕکێکردنی ئەدینۆسین کاریگەریی خۆی بەدیهێناوە، ڕێگای لە گەیشتنی بەو شوێنانە گرتووە کە لە مێشک پێشوازی لێدەکرێت، کاتێک کافایین دەتوانێت ئەو شوێنە داگیر بکات، کاریگەریی لەسەر مێشک بە پێچەوانەی کاریگەریی ئەدینۆسین دەبێت، وادەکات مرۆڤ هەست بە خەواڵویی بکات.

کافایین گەمارۆی ئەدینۆسین دەدات، هەموویان لەخۆی دەگرێت، وەکو ئەوەی خۆشی بوێن، هاوشێوەی ئەو کرداریە، کە کاتێک مرۆڤ پەنجەی دەخاتە ناوگوێیەکانی، بۆئەوەی ڕێگری لە ژاوەژاو بکات بگات بە گوێیەکانی.

لەماوەی داگیرکردنی ئەو شوێنە، یان لە ماوەی گەمارۆدانی وەرگرەکانی مێشکمان، کافایین ئاماژەی خەواڵویی کۆنترۆڵ دەکات، کە ئەدینوسین بۆ مێشک دەینێرن، لە ئەنجامدا کافایین مێشک فریو دەدات، وادەکات وریا و بەئاگا بێت، ئەگەرچی ئاستی ئەدینوسین لە

خوێن زیادی کردووە، ئەو زیادەیەی ئەدینۆسین لە توانایدایە وابکات مرۆڤ ئارەزووی خەو بکات، ئەگەر کاریگەریی کافایین نەبێت.

دوای ئەوەی کافایین لە ڕێگای دەم دەخورێت، دوای سی خولەک ئاستەکەی دەگات بە لوتکە. بەڵام پرسەکە ئەوەیە، درێژیی ماوەی مانەوەی کافایین بەپێی سیستەمی جەستە دەبێت، لە زانستیی دەرمانسازیدا، کاتێک گفتوگۆی کاریگەریی دەرمانێک دەکەین، زاراوەی "نیوەی تەمەن" بەکاردەهێنین، ئەم زاراوەیە بە سادەیی ئاماژە بەو کاتە دەکات، کە جەستە پێویستییەتی تاکو لە (٥٠%) پێکهاتەی دەرمانەکە ڕزگاری دەبێت، ناوەندی نیوەی تەمەنی کافایین لە نێوان پێنج کاتژمێر بۆ حەوت کاژمێرە، گریمان یەک کوپ قاوەت دوای نانی ئێوارە خواردووەتەوە، یان لە دەوروبەری کاتژمێر حەوت و نیوی ئێوارە، واتا لە کاتژمێر یەک و نیوی دوای نیوەی شەو، ڕێژەی (٥٠%) کافایین لە خوێنت ماوەتەوە. ئەو کافایینەی لە مێشکت ماوەتەوە لە نێو تۆڕی دەمارە خانەکانت مێشکت دەخولێتەوە، بە واتایەکی دیکە؛ دەتوانین بڵێین: لە کاتژمێر یەک و نیوی دوای نیوەی شەو، لە نیوەی ڕێگای بۆ پاکردنەوەی مێشکت لەو کافایینەی دوای نانی ئێوارە (حەوت و نیوی شەو) خواردووتەوە.

مانەوەی ڕێژەی (٥٠%) کافایین بە هیچ شێوەیەک هەواڵێکی خۆش نییە، کاریگەریی نیو کوپ کافایین بەهێزە و دەمێنێتەوە، پێویستە جەستەت لە ماوەی شەو لە کارکردن بەردەوام بێت، تاکو هەموو بڕە کافایینەکەی ناو جەستەت کۆتایی دێت، خەو بە ئاسانی نایەت، لە شەودا خەوێکی ئارام نابێت، کاتێک مێشکت بەردەوام دەبێت لە جەنگ لە دژی هێزی کافایین، کە ئارەزووی خەو پێچەوانە دەکاتەوە، زۆربەی خەڵک درک بە درێژی ماوەی کاتی پێویست بۆ سەروەربوون بەسەر یەک ژەم لە کافایین ناکەن، هاوکات خەڵک بە گشتی درکی پەیوەندی نێوان خەوی خراپی شەوانە و هەڵستانی بەیانیان و ئەو کوپە قاوەی پێش چەند کاتژمێرێک لە خەوتن یان دوای نانی ئێوارە خواردوویەتیەوە ناکەن.

کافایین بە یەکێک لەو ماددە زۆر باوانە دادەنرێت کە بەرپرسیارە لە بێبەشکردنی خەڵک لەوەی بە ئاسانی بخەوێت و دواتر خەوێکی قوڵ بخەوێت، پرسی بێبەشبوونی خەڵک لە ئاسان خەو و خەوی قوڵ، جۆرێکە لە نیگەرانی ئەویش حاڵەتی نەخۆشییە، کافایین تەنها لە قاوەدا نییە، بەڵکو لە هەندێک جۆریی چاش هەیە، لە زۆرەی خواردنەوە وزەبەخشەکانیش هەیە، هەروەها لە هەندێک خواردندا هەیە، وەکو شکولاتە قاوەییەکان و ئایسکرێم، هەروەها لە هەندێک دەرمان، وەکو دەرمانەکانی دابەزاندنی کێش و ئازار شکێنەکان.

پێویستە وریابین، دەستەواژەی "بێ کافایین" واتای ئەوە نییە، "کافایینی تیادا نییە"، کوپێک قاوەی "بێ کافایین" ڕێژەی کافایینەکەی لە نێوان (١٥%) بۆ (٣٠%) کوپێک قاوەی

ئاساییە، واتا هێشتا زۆر دوورە لەوەی بێ کافایین بێت، ئەگەر مرۆڤ ئێواران سێ یان چوار کوپ قاوەی بێ کافایین بخواتەوە، ئەو زیانەی بە خەوی دەگەیەنێت، یەکسانە بە کوپێک قاوەی ئاسایی.

پرسی هێزی کافایین لە کۆتاییدا نامێنێت، نەهێشتنی کافایین لە جەستە لە ڕێگای ڕژێنێک دەبێت، ئەو ڕژێنە لە جگەرە دەرژێت، بە تێپەڕبوونی کاتکافایینەکە شیدەکاتەوە، بەڵام بەپێی جیناتەکانی کەسەکە پرۆسەی شیکردنەوەکە جیاوازە، هەندێک کەس کۆپیەکی بەهێزی لەو ڕژێنە هەیە، کە توانای شیکردنەوە و هەڵوەشاندنەوەی کافایینی زۆر بە خێرایی هەیە، کە وادەکات جگەر بتوانێت لە ماوەیەکی کورتدا کافیین لە ناو خوێن نەیهێڵێت.

کەسانێک دەتوانن کوپێک قاوەی خەست لە کاتی نانخواردنی ئێوارە بخۆنەوە، لە نیوەی شەودا بەبێ هیچ کێشەیەک خەوێکی قوڵی بخەون، بەڵام کەسانی دیکە هەیە، کۆپییەک لەو ڕژێنە باش و جیاوازەیان هەیە، کە کاریگەریی کافایین بەتاڵ دەکاتەوە، واتا جەستەیان پێویستی بە کاتێکی درێژتر بۆ نەهێشتنی هەمان بڕی کافایین، ئەو کەسانە زۆر هەستیارن بەرانبەر کاریگەرییەکانی کافایین، یەکیان کوپێک قاوە یان چای لە بەیانیان دەخواتەوە، کاریگەرییەکەی بە درێژایی ڕۆژەکە دەمێنێتەوە؛ ئەگەر ئەو کەسە کوپی دووەم بخواتەوە "تەنانەت ئەگەر لە سەرتای ماوەی دوای نیوەڕۆ بێت"، کاتێک شەو دێت ئاستەنگی خەوی دەبێت.

چوونە تەمەن دەبێتە هۆکاری ئەوەی خێرایی ڕزگاربوون لە کافایین بگۆڕێت، هەرچەندە تەمەن زیاد بکات، کاریگەریی ماوەی کافایین لەسەر مێشک و جەستەمان درێژتر دەبێت، هەروەها پێویستمان بە کاتی درێژتر دەبێت بۆ ڕزگاربوون لە کافایین، لەگەڵ گەورەبوون لە تەمەن، بەرانبەر بە کاریگەریی کافایینی زیانبەخشی خەو هەستیارتر دەبین.

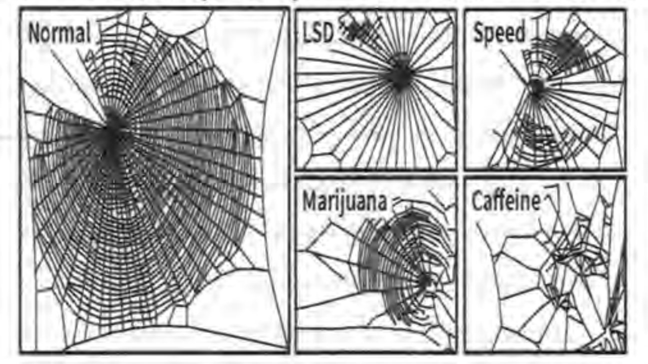
ئەگەر هەوڵدەدەی تاکو کاتژمێرەکانی درەنگی شەو لە ڕێگای خواردنەوەی قاوە نەخەویت، پێویستە ئامادەی لێکەوتەی خراپ بیت، لە کۆتاییدا کاتێک جگەرت لە دەرکرنی کافایین لە سیستەمی جەستەت سەرکەوتوو دەبێت، دیاردە خراپەکەی بە "سەدمەی کافایین" ناسراوە، ئاستی وزەت زۆر کەم دەکاتەوە و دادەبەزێنیت، وەکو پاتری لە کاتی یاریکردن وزەی تیادا نامێنێت، هاوکاتی دابەزینی وزەت، دەبینی سەرنجدان و ڕۆڵت لە کارکردن لاواز دەبێت، هەروەها زۆر هەست بە خەواڵویی دەکەیت.

ئێستا دەترانین لە هۆکارەکە تێبگەین، لە ماوەی ئەو کاتە درێژەی کافایین لە سیستەمی جەستەدا مایەوە، ماددەی کیمیایی (ئەدینۆسین)ی بەرپرس لە هەستکردنت بە خەواڵویی، بەردەوامبوو لە کەڵەکەبوون بەبێ پچڕان، لەگەڵ ئەوەی کافایین توانای کاریگەرییەکانی

لەسەر مێشک گەمارۆدابوو، هاوکات مێشکت درکی ئەو برە زیادەی کاریگەریی ئەدیۆسینی ڕژاو بۆ خەو نەکردووە، لە ئەنجامی ئەو دیوارەی کافایین بۆ ڕێگریکردن لە کاریگەریی ئەدیۆسین لەسەر وەرگرەکانی مێشکت دروستی کردبوو، بەڵام جگەر لە کۆتاییدا دەتوانێت دیواری کافایین هەڵبوەشێنێتەوە، هەست بە کاریگەریی دژوار دەکەیت، کە بەدوای هەڵوەشانەوەی دیواری کافایین دادێت، لەو ماوەیە سەدمەیەکی بەهێزی خەواڵویی توشت دەبێت، کە پێش چەند کاتژمێرێک هەستت پێ کردبوو، ئەو هەستکردنە وایکرد کوپێک قاوە بخۆیتەوە، لەسەرووی هەموو کەڵەکەبوونەکانی ئەدینۆسین لە ماوەی ئەو چەند کاتژمێرانەی دوای خواردنەوەی قاوە تێتپەڕاند. بەڵام بڕی ئەدینۆسینەکە چاوەڕوانی نەمانی کافایین دەکات، کاتێک وەرگرەکانی مێشک لەگەڵ تەواوبوونی توانەوە و هەڵوشانەوەی کافایین ئازاد دەبن، کە کافایین پەکی خستبوون، هاوکات ئەدینۆسین فشاردەخاتە سەر وەرگرەکانی مێشک و مێشک پڕدەکات، کاتێک ئەوە ڕوودەدات، هەڵپەی خەواڵویی لە ناکاو بەهێز فشار دەکات و بەرۆکت دەگرێت، ئەو خەواڵووەی لە ئەدینۆسین سەرچاوەی گرتووە، بەوشێوەیە زۆر پێویستت بە خەو دەبێت، ئەوە سەدمەی کافایینە! ئەگەر کافایینی زیاتر نەخۆیتەوە، بۆئەوەی لە نوێ ڕێگری لە ئەدینۆسین بکەیت"بەکاربردنی کافایینی زیاتر، لە توانای دایە سوڕی پشت بەستوو بە کافایین ئاراستە بکات"، بەوشێوەیە زۆر سەخت دەبێت، بتوانی بە بێداریی بمێنیەوە یان بە بەئاگایی بمێنیەوە.

وێنەی ژمارە (۳)

کاریگەریی ماددە جیاوازەکان لەسەر چنینی تۆڕی جاڵ جاڵۆکەکان



بۆ زیاتر دڵنیابوون لەسەر کاریگەریی کافایین، لێکۆڵینەوەیەکی کورت بۆ پسپۆڕان دەخەمە ڕوو، کە دەزگای ناسا لە هەشتاکانی سەدەی بیستەم ئەنجامی دابوو، زانایانی ناسا، جۆریی جیاوازیی ماددەی هۆشبەریان دابوو بە جاڵجاڵۆکە، دواتر چاودێری ئەو

تۆڕانەیان کردبوو کە جاڵجاڵۆکەکان چنیبوویان، لە نێو ماددەکان: LSD، SPEED (جۆرێکە لە ڤیتامینات)، هەروەها ماریگۆنا و کافایین، لە وێنەی ژمارە (٣) ئەنجامی تاقیکردنەوەکە خراوەتەڕوو، ئەنجامەکە بەخۆی خۆی ڕوون دەکاتەوە، لێکۆڵەرەوان تێبینیانکردبوو، ئەو جاڵجاڵۆکانەی کافایینیان پێ درابوو، بە ئاستێکی چاوەڕواننەکراو نەیاندەتوانی تۆڕەکەیان بچنن، تەنانەت بەو جاڵجاڵۆکانەی ماددەی دیکەیان پێ درابوو.

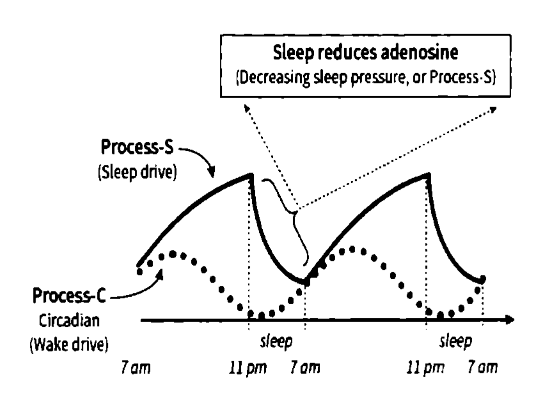
پێویستە ئاماژە بەوە بکەین، کافایین یەکێکە لە حەپە ورپاکەرەوەکان، هەروەها تاکە ماددەیی ئالودەبوونە بە منداڵان و هەرزەکاران دەدرێت، بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ کێشەیەک بکەین. لە بەشێکی دیکەی ئەم کتێبە دەگەڕێینەوە بۆ لێکەوتەکانی خواردنەوەی کافایین.

لەناو هەنگاوەکان و لە دەرەوەی هەنگاوەکان (IN STEP, OUT OF STEP):

با بۆماوەیەک کافایین بخەینە لاوە، گریمان بکە دوو هێز کۆنترۆڵی خەوت دەکەن و ڕێکی دەخەن: (ڕیتمی بیست و چوار کاتژمێری ڕۆژانە کە ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە دروستی دەکات، هەروەها ئاماژەی فشاری خەو، کە ئەدینۆسین دروستی دەکات)، ئەو دوو هێزە پەیوەندی بە یەکەوە دەکەن و هەوڵەکانیان یەک دەخەن، بەڵام لە هەقیقەدا هەوڵەکانیان یەک ناخەن، بەڵکو لە بنەماوە دوو سیستەمن، بە تەواویی دابڕاو و جیاوازن، هەر یەکەیان کاری خۆی بە جیا دەکات. یان هەریەکەیان بە جیا هەوڵی خۆی دەدات، لەگەڵ ئەوەی بە یەک ئاراستە کاردەکەن و هەوڵدەدەن.

وێنەی ژمارە (٤)

فاکتەرەکانی کۆنترۆڵی خەو و هەڵستان دەکەن



وێنەی ژمارە (٤) چل و هەشت کاتژمێر لە چەپەوە بۆ ڕاست لەخۆدەگرێت، یان دوو ڕۆژ و دوو شەو لەخۆدەگرێت، هێڵە پچڕپچڕەکە سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە دەنوێنێت، هەروەها بە ناوی پرۆسەی (C) ناسراوە، لەسەر شەپۆلی خێرا هێڵە پچڕپچڕەکە بەرزدەبێتەوە و نزمدەبێتەوە، جارێکی دیکەش بەرزدەبێتەوە و نزمدەبێتەوە، لەسەر ئەو بنەمایەی چالاکی ڕیتمی ڕۆژانە لە بەشی ئەوپەڕی چەپی وێنەکە دەست پێ دەکات تاکو چەند کاتژمێرێک پێش هەڵستانت لە خەو لە زیادبوون دەبێت، بەوشێوەیە ڕیتمەکە مێشک و جەستەت بە ئاماژەی هێز و ورپاکردنەوە پڕدەکات.

بەوشێوەیە لەو هێڵە دەڕوانین، وەکو ئەوەی دەنگی میوزیک لە شوێنێکی دوورەوە دەێت و نزیک بێتەوە، لە یەکەمجار ئاماژەی ڕیتمەکە لاوازە، بەڵام کەم کەم زیاد دەکات، بە تێپەڕبوونی کات زیاتر و زیاتر دەبێت، بە ماوەیەکی نزیکی پێش نیوەڕۆ، ئاماژەکانی ڕیتمی ڕۆژانە لەلای کەسانی پێگەیشتووی بەئاگا چالاکییەکانی دەگات بە لوتکەی هێزی خۆی.

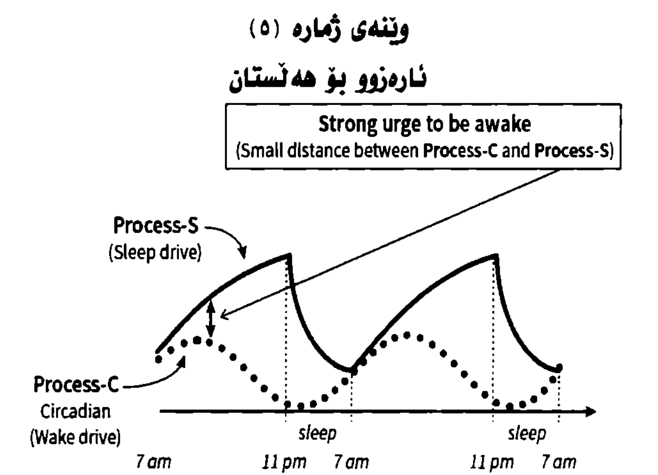
ئێستا سەرنجی ئەوە دەدەین، فاکتەرەکی دیکەی کۆنترۆڵکردنی خەو چی لێدێت؛ یان ئەدینۆسین چی لێدێت؟

پرسێکی ڕوونە ئەدینۆسین فشاری خەو بەرهەم دەهێنێت، هەروەها بە پرۆسەی (S) ناسراوە، هێڵە نەپچڕاوەکەی وێنەی ژمارەی (٤) دەنوێنێت، هەرچەندە ماوەی هەڵستانت درێژ بێتەوە، ئەوە بڕێکی زیاتر لە ئەدینۆسین کەڵەکە دەبێت، بەو شێوەیە پاڵنەری (فشاری) زیاتر دروست دەبێت و پاڵت دەنێت بۆ خەو، لە ناوەندی ماوەی پێش نیوەڕۆ یان ماوەی کۆتایی پێش نیوەڕۆ، کە تەنها چەند کاتژمێرێک بەسەر هەڵستانت لە خەو تێپەڕیوە، ئەنجامەکەی ئەوە ئاستی ئەدینۆسین کەمێک بەرز بووەتەوە، هەروەها ڕیتمی ڕۆژانە لە قۆناغی لوتکەی خۆیەتی، بە واتایەکی دیکە لە بەرزترین حاڵەتی ورپاکردنەوە و بێدارکردنەوەیە، ئەم ئاوێتەیەی چالاکبوونی هێزی ڕیتمی کاتی لە لایەک و ئاستی نزمی ئەدینۆسین لەلایەکی دیکە، وادەکات بە تەواویی هەستی خۆشی بێداریی لە مرۆڤ دەربکەوێت.(بەواتایەکی دیکە بەلای کەم پێویستە کەسەکە ئاوابێت، ئەگەر کەسەکە خەوێکی باش و بۆ ماوەیەکی تەواو لە شەودا پێش ئەو ڕۆژە خەوتبێت، بە پێچەوانەوە ئەگەر دووبارە لە ماوەی پێش نیوەڕۆ ئارەزووی خەو بکات، ئەگەری زۆرە بڕی تەواویی پێویست نەخەوتبێت، یان خەوەکەی لە ڕووی جۆریی نزمبووبێت).

ماوەی نێوان دوو هێڵە چەماوەکان لە وێنەی سەرەوە؛ ئاماژەیەکی ڕاستەوخۆیە بۆ ئارەزووی خەو، هەرچەندە ماوەی سەری نێوان دوو هێڵەکە زیاد بکات، ئەوە ئارەزووی خەوت زیاتر دەبێت.

وێنەی ژمارە (٥)

ئارەزوو بۆ هەڵستان

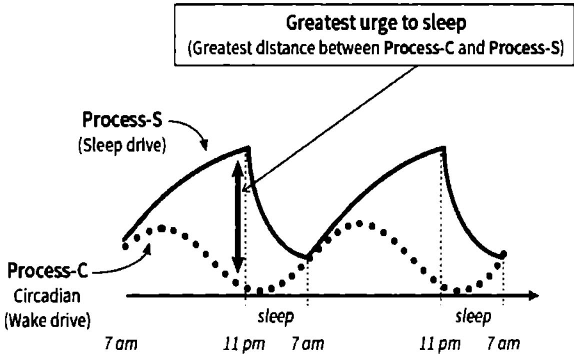


نموونەیەکی ڕاستەوخۆ لەسەر ئەم پرسی پاڵنەری هەڵستان وەردەگرین، لە کاتژمێر یازدەی پێش نیوەڕۆ، دوای ئەوەی لە هەشتی بەیانیەوە هەڵساوی، ماوەی نێوان هێڵی پچڕ پچڕی (ڕیتمی ڕۆژانە) و هێڵە بەردەوامە بێ پچڕانەکەی (فشاری بێ پچڕان) کەمە. ڕاستە هێڵێکی دوو سەر پرسی کەمی ماوەی نێوانیان لە وێنەی ژمارە (٥) دەردەخات، ئەو ماوە بچووکەی نێوان دوو هێڵەکە، واتای ئەوەیە پاڵنەریی لاواز بۆ خەو و پاڵنەریی بەهێز بۆ بێداریی و وریابوون هەیە.

کاتێک کاتژمێر دەگات بە یەکی شەو، دۆخەکە زۆر جیاواز دەبێت، وەکو لە وێنەی ژمارە (٦) خراوەتەڕوو. ئێستا بەسەر هەڵستانت لە خەو یازدە کاتژمێر تێپەڕیوە، مێشکت پڕبووە لە ئەدینۆسین، (تێبینی بکە چۆن هێڵە نەپچڕاوەکە بە لاری بەرزبووەتەوە)، لەگەڵ ئەوەی هێڵە پچڕ پچڕەکە کە هێڵی ڕیتمی ڕۆژانەیە، لەو کاتەدا نزمدەبێتەوە و چالاکی و وریاییت کەم دەکات، لە ئەنجامدا ماوەی ستونی نێوان دوو هێڵەکە کە بە تیری دوو سەر ئاماژەمان پێ کرد، لەو کاتە زۆر زیادی کردووە، (لە وێنەی ژمارە (٦) سەیری تیرە دوو سەرەکە بکە)، ئەو ئاوێتە بەهێزەی زیادبوونی ئەدینوسین (فشاری خەوی بەرز)، هەروەها نزمبوونەوەی ڕیتمی ڕۆژانە (ئاستی چالاکی نزم)، هۆکارە بۆئەوەی هەست بە ئارەزووی بەهێز بۆ خەو بکەی.

وێنەی ژمارە (٦)

پاڵنەری بەهێز بۆ هەڵستان



هەموو بڕی ئەدینۆسینی کەڵەکەبوو دوای خەوت چی لێدێت؟

لە ماوەی خەو پرۆسەی (بەتاڵ) کردنەوەی فراوان بەڕێوەدەچێت، لەبەرئەوەی مێشک دەرفەتی پێویستی بۆ ڕزگاربوون لە بڕی ئەدینۆسینی کەڵەکەبوو لە درێژایی ڕۆژدا دەبێت، بەوشێوەیە هەموو ئەدینۆسینە کەڵەکە بووەکە لادەبات، لە ماوەی درێژیی شەودا، خەو دەتوانێت مرۆڤ لە قورسیی فشاری خەوی بەهێز و نزمکردنەوەی قورسایی ئەدینۆسین ڕزگار بکات، لە کەسی پێگەیشتوو دوای خەوی تەندروست بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر، پرۆسەی لادانی ئەدینۆسین بە تەواویی کۆتایی دێت، دوای کۆتایی هاتنی ئەو پرۆسەیە، کاریگەریی ڕیتمی ڕۆژانەی بەرز دەگەڕێتەوە، کاریگەرییەکەی لەگەڵ ئاڵوگۆڕبوونی ڕۆڵی پرۆسەکانی (S و C) لەماوەی کاتژمێرەکانی بەیانی چالاک دەبێت و دەستدەکات بە نزیکبوونەوە، (ئەو کاتە ئەدینۆسین زۆر نزم دەبێتەوە، لەبەرئەوەی لە جەستە لادراوە، هاوکات دەنگی ڕیتمی ڕۆژانە، بەرزتر دەبێت، (لە وێنەی (٦) بەیەک گەیشتنی هەردوو هێڵی پچڕ پچڕ و هێڵە بێ پچڕانەکە ئاماژە بە گۆڕانی ئەو حاڵەتە دەکات)، دوای یەک شەو لە خەو، مرۆڤ ئامادەیە ڕووبەڕووی شازدە کاتژمێری دیکەی بێداریی ببێتەوە، کە چالاکی جەستەیی و هێز و توانستی مێشکی پێویستی بەدەستهێناوە، لەو ماوەیەی خەوتووە.

ڕۆژ و شەوی سەربەخۆ (INDEPENDENCE DAY, AND NIGHT):

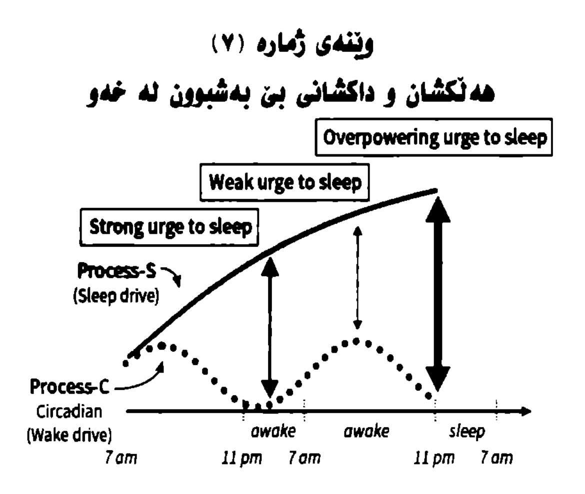
ئایا ڕوویداوە شەوێکی تەواو بێدار بوویت و خەوت لێنەکەوتبێت، هاوکات بە درێژایی ڕۆژی دوایش بەئاگا و بێدار بوویت و نەخەوتبیت؟ ئەگەر ئەوەت کردبێت، ئەوە دەتوانیت زۆر لەوانەی لەو شەوە ڕوویداوە بەیادی خۆتی بهێنیەوە، لەوانەیە بەیادت بێتەوە، بە چەند ساتێک تێپەڕیویت هەستت بە شەکەتی و خەواڵویی و تەنیایی هەقیقی کردبێت، هەروەها بە

کاتی دیکە تێپەڕیویت هەستت بە تێرخەویی و بێداریی کردووە، لەگەڵ ئەوەی ئەو کاتەی بەسەر بێدارییت تێپەڕیوە، زۆر درێژ بووە.

ئایا بۆ ئەوە ڕوودەدات؟ ئامۆژگاریی هیچ کەس ناکەم ئەو حاڵەتە لەسەر خۆی تاقی بکاتەوە؛ تەنها هەڵسەنگاندنی بێداریی و وریابوونەوەی ئەو کەسە دەکەم، کە بۆماوەی بیست و چوار کاتژمێر بە هیچ شێوەیەک نەخەوتووە، ئەوە ڕەفتارێکە لەو ڕەفتارانەی زانایان دەتوانن بەکاری بهێنن بۆ خستنەڕووی سەربەخۆیی ئەو هێزانە و دیاریکردنیان، واتا کەی ئارەزوومان لە هەڵستانە و کەی ئارەزوومان لە خەوە، هێزەکان "ڕیتمی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری و ئاماژەی خەو یان خەواڵوییە، کە پێی دەگوترێت ئەدینۆسین". ئەم دوو هێزە دوو پرۆسەی سەربەخۆن، دەتوانین وابکەین بە یەکەوە بەڕێوەنەچن.

وێنەی ژمارە (٧)

هەڵکشان و داکشانی بێ بەشبوون لە خەو



سەرنجی وێنەی ژمارە (٧) دەین، هەمان ماوەی کاتی (چل و هەشت کاتژمێری) دەخاتەڕوو، هەروەها ئەو دوو فاکتەرەی قسەمان سەبارەتیان کرد: ڕیتمی بیست و چوار کاتژمێری و ئاماژەی فشاری خەوی لە ئەدینۆسین سەرچاوەی گرتووە، هەروەها وێنەکە ماوەی نێوان هەردوو پرۆسەکە دەخاتەڕوو، یان (تیرە ستونییەکە) لە هەر کاتێک لە کاتەکانی ماوەی تاقیکردنەوە، **بەپێی ئەو سیناریۆیەی لە وێنەکە خراوەتە ڕوو، کەسی خۆبەخش بۆ تاقیکردنەوە، بە درێژایی شەو و ڕۆژ بێدارە، لە ماوەی کاتژمێرەکانی شەو بێ بەشە لە خەو، فشاری خەو کە سەرچاوەی ئەدینۆسینە (هێڵی سەرەوە) دەبینێت زیاد بەرز دەبێتەوە، وەکو بەرزبوونەوەی ئاوی ناو دەستشۆرێک کە دەرچەی چوونە خوارەوەی**

ئاوەکەی داخرابێت، هاوکات خەلاتەی ئاوەکە بە کراوەیی جێهێڵدرابێت، ئەو هێڵە لە ماوەی شەودا لار نابێتەوە، کەسەکە ناتوانێت لار بێتەوە بە هۆی نەخەوتن.

کاتێک ئەو کەسە بە بێداریی دەمێنێتەوە، ڕێگری لە پرۆسەی ڕزگاربوون لە ئەدینۆسین دەکات، (یان ڕێگری لەو پرۆسەیە دەکات کە وا دەکات خەو گونجاو بێت)، لەو حاڵەتە مێشک ناتوانێت خۆی لە فشاری خەوی کیمیایی ڕزگار بکات، بە بەردەوامی بڕی ئەدینۆسین زیاد دەکات، پێویستە لە ئەنجامدا، هەرچەندە ماوەی بێدارییی درێژتر بێتەوە، کەسەکە زیاتر هەست بە خەواڵویی و وەنەوزی توندتر بکات. بەلام ئەوە ڕاست نییە، لەگەڵ ئەوەی کەسەکە لە ماوەی هەموو کاتژمێرەکانی شەو، هەست بە خەواڵویی و وەنەوزی زیاتر دەکات، ئەوە بە نزیکبوونەوە لە پێنج یان شەشی بەیانی، بێدارییەکەی دەگات بە نزمترین حاڵەت، لێرەوە لەو کاتەوە بڕێک وریاکەرەوە بەدەست دەهێنێتەوە!

ئایا چۆن ئەوە ڕوودەدات، لە کاتێک ئاستی ئەدینۆسین زیادی کردووە، لە ئەنجامی بەردەوامی زیادبوون فشاری خەوی دروستکردووە؟

وەلامەکە لە ڕیتمی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری شاراوەیە، لەبەرئەوەی ڕیتمی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری پشویەکی ماوە کورت لە خەواڵویی و وەنەوز دەرەخسێنێت، جیاواز لە فشاری خەواڵویی و وەنەوز، کەسەکە چیتر ڕیتمی ڕۆژانە وەرناگرێت، ئەگەر کەسەکە خەوتبێت یان هەڵسابێت و بەئاگا بێت. بەوشێوەیە لە جوڵەی ڕیتمی ئارام بەردەوام دەبێت، کە بەپێی کاتژمێرەکانی شەو و ڕۆژ ڕیتمەکە بەرز و نزم دەبێتەوە.

بە لەبەرچاونەگرتنی حاڵەتی فشاری ئەدینۆسین بۆ خەو لە مێشک دروستی دەکات، بەلام سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری لەسەر حاڵەتی ڕاهاتوو بەردەوام دەبێت، بەبێ ئەوەی حاڵەتی بێ بەشبوونی کەسەکە لە خەو کاریگەریی لەسەر ڕیتمەکە هەبێت.

بۆ زیاتر تێگەیشتن، جارێکی دیکە سەرنجی وێنەی ژمارە (٧) دەدەینەوە، زیادبوونی هێزی هەستکردن بە خەواڵویی و وەنەوز لە نزیک کاتژمێر شەشی بەیانی، لە ڕێگای هەقیقەتێک شیاوی تەفسیرکردنە، هەقیقەتەکە ئەوەیە، لەگەڵ گەیشتنی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە بە نزمترین خاڵ، فشاری خەو لە ئەدینۆسین سەرچاوەی گرتووە دەگات بە بەرزی ئاسایی. ماوەی ستونی تیرەی نێوان بۆشایی دوو هێڵەکە، لە سێی بەیانی زۆر فراوان دەبێت، تیری نێوان سەری یەکەم دەریدەخات (بۆ لای چەپە).

هاوکات ئەگەر مرۆڤ بتوانێت ئەو قۆناغەی دابەزینی لاری ڕیتمی ڕۆژانە تێپەڕێنێت، ئەوە دەتوانێت لە ئاگایی بەردەوام بێت، لەبەرئەوەی بەرزبوونەوەی بەیانیان لە هێڵی ڕیتمی ڕۆژانە، دەستدەکات بە یارمەتیدان، بەوشێوەیە بڕێکی زۆر لە هێزی هەستیاری و وریایی پێدەداتەوە، بە درێژایی ماوەی بەیانی هاوەڵی دەکات، بۆئەوەی کاریگەریی بەرزی ئاستی فشاری خەوتن کە لە زیادبوونی ئەدینۆسینەوە هاتووە بەتاڵ بکاتەوە.

کاتێک هێڵی ڕیتمی ڕۆژانە لە نزیک کاتژمێر یازدەی پێش نیوەڕۆ، دەگات بە لوتکەی ئاستی بەرزی خۆی، ماوەی ستونی نێوان دوو هێڵەکە "وێنەی ژمارە(٧)" لەو ماوەیەی پێشتر لەسەری بووە کەمتر دەبێتەوە.

لە ئەنجامدا مرۆڤ لە کاتژمێر یازدە، هەست بە بارێکی کەم لە خەواڵویی و وەنەوز دەکات، بە بەراورد لەگەڵ خەواڵویی و وەنەوز لە کاتژمێر سێی بەیانی، لەگەڵ ئەوەی کاتێکی درێژتر بەسەر مانەوەی بە ئاگایی تێپەڕیوە. بەڵام مایەی داخە ئەو حاڵەتە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام نابێت، لەگەڵ نزیک بوونەوەی ماوەی دوای نیوەڕۆ، لاربوونەوەی ڕیتمی ڕۆژانە لەگەڵ بەردەوامبوونی کەڵەکەبوونی ئەدینۆسین و زیادبوونی فشاری خەو، دەست بە دابەزین دەکاتەوە.

دواتر ماوەی نێوان نیوەڕۆ و سەرەتای ئێوارە و ئێوارە دێت، ماوەی ئامادەکاری کاتی بۆ بەئاگایی و وریایی نامێنی، هاوکات مرۆڤ ڕووبەڕووی هێزێکی تەواویی فشاری خەو دەبێتەوە، لە ئەنجامی زیادبوونی زۆری ئەدینۆسین، لەگەڵ دەستپێکی کاتژمێر نۆی شەو، ماوەی ستونی بۆشایی نێوان دوو هێڵەکە دەگات بە گەورەترین ئاستی خۆی "وێنەی ژمارە (٧)". ئەگەر کەسەکە پەنا بۆ کافایین نەبات، ئەوە خەو ڕێگای خۆی دەبڕێت و سەرووەر دەبێت بەسەر هەڵوێستی ئەو دابەزینە بەهێزە و بەکاری دەهێنێت، هاوکات مرۆڤ دەتوانێت بە بەئاگایی بمێنێتەوە، بەڵام فشاری ئەدینۆسین وادەکات بکەوێتەوە ناو خەو.

ئایا بەشی پێویستی خۆم خەوتوم (AM I GETTING ENOUGH SLEEP)؟:

ئەگەر لایەنێکی حاڵەتی سەرکێشی لە حاڵەتەکانی بێبەشبوون لە خەو ڕوونبکەینەوە، چۆن دەتوانین ئەوە بزانین، بە سیستەماتیکی بەشی پێویستی خۆت خەوتوویت؟ بۆ وەڵامی ئەم پرسە پێویستە خەو لەسەر بنەمای پزیشکی دابەش بکەین، بۆئەوەی بگەین بە وەڵامی دروستی ئەو پرسیارە، بۆ ئەم مەبەستە بنەمایەکی زانستیی ئاسان هەیە، بۆ وەڵامدانەوەی ئەم دوو پرسیارە:

پرسیاری یەکەم: ئایا دەتوانێت لە کاتژمێر دە یان یازدەی پێش نیوەڕۆ، دوای ئەوەی بەیانی لە خەو هەڵساوی، دووبارە بخەویەوە؟ ئەگەر وەڵامەکە "بەڵێیە" ئەوە تۆ لە شەودا بڕی پێویست نەخەوتووی، یان لە ڕووی جۆریی خەوت وەکو پێویست نەبووە.

پرسیاری دووەم: ئایا دەتوانیت چالاکییەکانت بە باشی و بەبێ کافایین لە پێش نیوەڕۆ ئەنجام بدەیت؟ ئەگەر وەڵامەکەت "نەخێرە" ئەوە گرفتی ڕاهاتن لەسەر حاڵەتی کەمخەوییت هەیە.

بۆیە پێویستە بەباشی هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم دوو فاکتەرە بکەیت؛ هەوڵی دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کەمخەوییت بدەیت. لە بەشەکانی سێ و چواردا زۆر بە قوڵی گفتوگۆ لەسەر ئەم پرس و دۆخە دەکەین، کاتێک قسە سەبارەت بە فاکتەرەکانی خراپکردنی خەون دەکەین، یان قسە سەبارەت بەو فاکتەرانە دەکەین، کە ڕێگری لە خەو دەکەن، لەگەڵ قسەکردن سەبارەت بە خەوزڕان و چارەسەرکردنی دەکەین، بە شێوەیەکی گشتی هەستکردن بە خەواڵویی، کەسەکە ناچاردەکات لە ماوەی پێش نیوەڕۆ بگەڕێتەوە بۆ خەو، یان کەسەکە ناچار دەکات ئامادەکاری بۆ وریاییبوونەوە و ئاگایی لە ڕێگای بەکارهێنانی کافایین بکات، ئەنجامی ئەم حاڵەتی دووبارە گەڕانەوە بۆ خەو لە پێش نیوەڕۆ، کەسەکە دەرفەتی تەواو بەخۆی نادات بۆ خەو، کە کەمتر نەبێت لە هەشت یان نۆ کاتژمێر لەسەر جێگەی خەوەکەی.

کاتێک کاتی پێویستی خەوت دەستناکەوێت، زۆر ئەنجامی دەبێت، لەوانە مانەوەی ئاستی خەستی ئەدینۆسین بەرزتر لە پێویست، ئەم حاڵەتە هاوشێوەی دانەوەی قەرزی شایستەیە، بەیانی دێت، "قەرزە نەدراوەکە" بەدرێژایی ڕۆژەکە لەگەڵ خۆتدا هەڵدەگری، وەکو ئەوەی قەرزار بیت و قەرزەکەت دواخستبێت، ئەو (قەرزەی خەوە) بەردەوام کەڵەکە دەبێت و گەشە دەکات، تۆش ناتوانێت خۆی لێبشاریتەوە و لێی ڕابکەیت، هاوکات قەرزەکە زیاد دەکات و کەڵەکە دەبێت، تاکو کاتی دانەوە دوابخەیت، قەرزی دیکەی بەدوادێت و کاتی دانەوەی قەرزی پێشو دێتەوە. بەوشێوەیە حاڵەتی پەرۆشی بەردەوامی کەمخەویی ڕۆژ لە دوای ڕۆژی لێدێتە ئاراوە ، لە ئەنجامی زیادبوونی قەرزی خەو، هەست بە شەکەتی بەردەوام دەکات، بەو ڕێگایە شێوە جۆراوجۆرەکانی تێکچوونی جەستە و ئەقڵ دەردەکەوێت. لە ئێستادا ئەو حاڵەتی کەڵەکەبوونی قەرزی خەو و لێکەوتەکانی بە فراوانی لە وڵاتە پیشەسازییەکاندا بڵاوبووەتەوە.

چەند پرسیارێکی دیکەی بەسود سەربارەت بە پرسی زیادبوونی پەرۆشی بۆ خەو، لە پێناوی دۆزینەوەی نیشانەکانی کەمخەویی، ئایا تاکو دوای ئەو کاتەی دەتەوێت هەڵسیت، لە

خەو دەمێنیەوە، ئەگەر کاتژمێری وریاکەرەوە بەکار نەهێنی؟ "ئەگەر لە خەودا دەمێنیتەوە، ئەوە تۆ پێویستیت بە خەوی زیاترە، یان پێویستیت بە ماوەیەکی درێژتری خەوە، لەو ماوەیەی بە خۆتی دەدەیت؟"، ئایا کاتێک لەبەردەم کۆمپیوتەر دانیشتوویی شتێک دەخوێنییەوە، دووبارە بە ناچاری لە نوێ هەمان شت دەخوێنیتەوە، "بەڵکو بە ناچاری زیاتر لە جارێک دەیخوێنیەوە"؟ زۆربەی جار ئەو حاڵەتە نیشانەیە لەسەر ئەوەی مێشکت لە ئەنجامی کەمخەویی شەکەتە. ئایا هەندێکجار لە یادت دەچێت ڕەنگی ترافیکی هاتوچۆی سەرشەقام چۆن بووە، کاتێک ئۆتۆمۆبێلەکەت لێدەخوڕیی و بە ترافیکەکەدا تێدەپەڕیت؟ "زۆرجار شڵەژانی سادەی سەرنجت هۆکارە بۆ ڕوودانی ئەم حاڵەتە، بەڵام کەمخەویی بەرپرسە لە ڕێژەی زۆری ئەو حاڵەتانە".

بێگومان؛ ئەگەر کاتی پێویستت بە خۆت دابێت، بۆئەوەی شەوێکی تەواو ڕابکشێت و چاوەکانت بنقوێنی، لەوانەیە ئەو جۆرەی ڕاکشان و نوقاندنی چاوەکانت، لەو ڕۆژەدا توشی ماندوویی و وەنەوزت بکات، لەبەرئەوەی گرفتی یەکێک لە شڵەژانەکانی خەوت هەیە، بۆیە پێویستە ئێستا بیانناسین کە لە سەد جۆر زیاترە، ئەو جۆرەی زۆر بڵاوە، شەکەتییە، کە هۆکاری شڵەژانی هەناسەدانە لە خەو، یان هۆکاری پچڕانی هەناسەدانە لە خەو، پرخەی بەهێزی خەو نیشانەیەکە لە نیشانەکانی شەکەتی.

ئەگەر گومان دەکەی گرفتت هەیە، "یان هەر کەسێکی دیکە گرفتی" یەکێک لە شڵەژانەکانی خەوی هەیە، گرفتەکە هۆکاری هەستکردنە لەماوەی ڕۆژدا بە شەکەتی و حاڵەتی شێواویی و ئاستەنگ لە ئەنجامدانی ئەو چالاکیانەی لەسەریان ڕاهاتووە، پێویستە ڕاستەوخۆ سەردانی پزیشکەکەت بکەیت، داوای لێبکەیت بتنێرێت بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی شڵەژانی خەو. هەندێک پرسی گرنگ سەبارەت بە حاڵەتی شڵەژانی خەو: خواردنی حەپی خەواندن، نەکەیتە بژاردەی یەکەمت، کاتێک بەشی چواردە لەم کتێبە دەخوێنیەوە، درک دەکەی هۆکار چییە دەڵێم خواردنی حەپی خەواندن بژاردەی یەکەمت نەبێت. بەڵام تکایە هەست بە ئازادی تەواو بکە، لە چوونی ڕاستەوخۆ بۆ بەشی پەیوەست بە حەپی خەواندن لەم بەشەدا. ئەگەر لە ئێستادا حەپەکانی خەواندن بەکاردەهێنیت، یان بیردەکەیەوە لە کاتێکی نزیک بەکاریان بهێنیت.

لە کۆتایی ئەم کتێبەدا، پاشکۆی ڕاپرسی هەیە، هیواخوازم سودی هەبێت، توێژەران و زانیان لە بواری خەو ئامادەیان کردووە، ئەو ڕاپرسییە دەتوانێت پلەی خەوی پێویست دیاری بکات، ڕاپرسییەکە بە ناوی (SATED)؛ ڕاپرسییەکی ئاسانە، تەنها لە پێنج پرسیاری سادە پێکهاتووە.

بەشی سێیەم

پێناسەی خەو و پەیدابوونی

Defining and Generating Sleep

فراوانبوونی کات و ئەوەی لە ساڵی ١٩٥٢ لە منداڵێکی بچووک فێربووین

Time Dilation and What We Learned from a Baby in ١٩٥٢

گریمان شەوێک بەدەم قسەکردن لەگەڵ یەکێک لە هاوڕێکانت، چوویە ژوورەکەت، بینیت یەکێک لە ئەندامانی خێزانەکەت (بڵێین ناوی جیسیکا بوو) بێ جوڵە و بەبێ دەنگی لەسەر چرپایەیەک ڕاکشاوە، جەستەی ڕاکشاوە و سەری بەلایەکدا کەوتووە، بێگومان ڕاستەوخۆ ڕووی دەمت دەکەیە هاوڕێکەت و پێی دەڵێیت: "وسس، جیسیکا خەوتووە". پرسەکە ئەوەیە چۆن زانیت جیسیکا خەوتووە؟ بڕیارەکەت لە چەند چرکەیەک بوو، سەبارەت بە خەوی جیسیکا هیچ گومانێکت نەبوو، لەبەرچی گومانی شتێکی دیکەت نەکرد، لەبری ئەوەی خەوتبێت، جیسیکا لە حاڵەتی سەرەمەرگ بێت، یان تەنانەت مردبێت؟

خەو پێناسەی خۆی دەکات (SELF-IDENTIFYING SLEEP):

ئەگەری زۆرە ئەو بڕیارەی ئەقڵ سەبارەت بە حاڵەتی جیسیکا بە خێرایی هاوشێوەی خێرایی بروسکە داویەتی، بڕیارێکی تەواو ڕاست بێت، لەوانەیە بە تەواویی دڵنیابوویت لەوەی خەوتووە، کاتێک لە ناکاو شتێکت لێی دەبینی، ئەو کاتە بانگت دەکرد و لە خەوت هەڵدەستاند، بە تێپەڕبوونی کات، بە ئاستێکی باوەڕ پێ نەکراو، بووینە بە کەسانی لێهاتوو لە ناسینی ژمارەیەک ئاماژە کە پەیاممان پێ دەدات، کەسێک خەوتووە، ئەو ئاماژانە بە تەواویی بڕواپێکراون، بەوشێوەیە ئێستا کۆمەڵێک سیمای تێبینیکراومان سەبارەت بە پرسی خەو هەیە، زانایان هاوڕان لەسەریان، ئەو سیما تێبینیکراوانە بەڵگەن لەسەر حاڵەتی خەوی مرۆڤ و ڕەگەزەکانی دیکەش.

وەسفکردنی حاڵەتی جیسیکا بە نزیکی هەموو ئەو سیمایانە دەگرێتەوە:

یەکەم: بوونەوەرەکان بە گشتی شێوازێکیان بۆ بارودۆخی خەو هەیە، ئاژەڵە وشکانییەکان بە زۆری بە شێوەی ئاسۆیی ڕادەکشێن، وەکو دۆخی جیسیکا لەسەر چرپایەکە.

دووەم: بوونەوەرە خەوتووەکان لە حاڵەتی خەوتن ماسولکەکانیان خاودەبێتەوە، پرسی خاوبوونەوەی ماسولکەکان، لە ماوەی خاوبوونەوەی ماسولکەکان بە ڕوونی دیارە، لەبەرئەوەی ئێسکەپەیکەر بەرپرسە لە ڕاکشانی جەستە بەتەواویی، (ئەو حاڵەتە دژی کێشکردنی زەوییە)، ماسولکەکان وادەکەن جەستەت ڕابکشێت، بەبێ بەربەست بکەوێتە

سەر زەوی. ئەو ماسولكانە لە حاڵەتی خەوی ناسک خاودەبنەوە، لە حاڵەتی خەوی قوڵ، هەموو جەستە خاودەبێتەوە. بوونەوەر لەسەر هەرشتێک بێت ڕادەکشێت، یان لەسەر هەر شتێک قورساییەکەی هەڵبگرێت. ئەوە پرسێکە بە تەواویی ڕوونە، بۆ وەسفکردنی دۆخی سەری جیسیکا.

سێیەم: هیچ دیاردەیەک لەسەر کەسی خەوتوو دەرناکەوێت، ئاماژەی بەردەوامی خەوتن یان بێداریی بێت. کاتێک چووە ژوورەوە، هیچ دیاردە و نیشانەیەکی لە جیسیکا نەبینی، بە پێچەوانەوە ئاماژە و نیشانەکان بە ئاراستەی بێداری جیسیکا بوون.

چوارەم: ناسینەوەی سیمای خەو، سیمای خەو حاڵەتێک بوو، ئێستا لێی پاشگەزبییەوە، لەبەرئەوەی وەکو حاڵەتی سەرەمەرگ(غەیبووبە) نەبوو، یان سڕبوون، یان متبوونی زستانە، یان مردن. بیربکەوە لە ژوورەکە چاوت بە حاڵەتێک کەوت، جیسیکا هەڵستایەوە.

پێنجەم: خەو بەستراوەتەوە بە مۆدێلێکی کاتی جێگیر، هەموو بیست و چوار کاتژمێر دووبارە دەبێتەوە، مۆدێلێکە ڕیتمی ڕۆژانەی ڕاهاتوو لە سەرووی یەکتربڕکە لە مێشک دیاری دەکات، کە سیستەمێکی کاتی خەوە، مرۆڤ بوونەوەری ڕۆژە نەک شەو، لای ئێمە چاکترە لە ماوەی ڕۆژدا بەخەبەر و بەئاگابین، بەڵام لە شەودا بخەوین.

ئێستا گوێبگرە، پرسیارێکی هەندێک جیاوازت بۆ پێشنیار دەکەم: چۆن دەزانیت تۆ خەوتوویت؟ تۆ زۆر زیاتر ئەم هەڵسەنگاندنە لەسەر خۆت دەکەیت، بەراورد بە هەڵسەنگاندن سەبارەت بە خەوی کەسانی دیکە. تۆ هەموو بەیانییەک دەگەڕێتەوە بۆ جیهانی بێداریی، دەزانیت تۆ خەوتبوویت. ئەم هەڵسەنگاندنە خودییە بۆ خەو زۆر هەستیارە، لەبەرئەوەی ڕێگات پێ دەدات، هەنگاوێکی دیکە بۆ پێشەوە بڕۆیت و خەوت هەڵبسەنگێنی: ئایا خەوەکەت باش بوو یان خراپ؟ ڕێگایەکی دیکە بۆ پێوانی خەو: مرۆڤ بە خودی خۆی هەڵسەنگاندن بۆ خەوی خۆی دەکات، بە پشت بەستان بە دیاردە و نیشانە جیاوازەکانی سەبارەت بەوانەی لە کاتی هەڵسەنگاندنی حاڵەتی خەوی کەسانی دیکە پشتیان پێ دەبەستیت.

هاوکات بە ئاماژەی گشتی دەگەین، ئەوەی پێیان دەگەین، ئەنجامی باوەڕپێکراومان سەبارەت بە خەو پێ دەدەن. لە هەقیقەتدا ئەوانە دوو ئاماژەن:

یەکەم: لەدەستدانی "درککردنی دەرەکی"، کە بە شێوەیەکی ڕوون و ڕەوان بێ ئاگای، بەلای کەم لە ڕووی کرداری، گوێیەکانت دەبیستن و چاوەکانت دەبینن، لەگەڵ ئەوەی داخراون، هەمان قسە ڕاستە بۆ ئەندامە هەستییەکانی دیکەی وەکو "لوت - بۆنکردن، زمان – چەشتن، پێست – بەرکەوتن". بەردەوامی ئەو ئاماژانە و چوونیان بۆ ناوەندی مێشک،

بەڵام گەشتەکەیان لێرە کۆتایی دێت؛ لەو ناوچەیە وەردەگیرێن، کە ئاماژە هەستییەکانی لێهاتووە، کاتێک تۆ دەخەوی، لەلایەن "ناوەندی درککردن" ڕێگری لەو ئاماژانە دەکرێت، ناوەندی درککردن بەشێکە لە جەستە و پێیدەگوترێت (THAL-uh-muhs), تالامۆس (thalamus) جەستەیەکی بچووکی قورسی شێوە گۆییە و بچووکترە لە لیمۆیەک. لە مێشک ڕۆڵی دەرگای هەستی دەبینێ.

تالامۆس بڕیار لەسەر ئەو ئاماژە هەستییانە دەدات، ڕێگایان دەدات لە هەستەکانەوە بێنە ژوورەوە، هەروەها بڕیار بۆ ئەو ئاماژانەش دەدات، ڕێگایان نادات بێنە ژوورەوە. ئەگەر ئاماژەیەک مۆڵەتی هاتنە ژوورەوەی وەرگرت، دەچێت بۆ پەردەی بەشی سەرەوەی مێشک، بە شێوەی ئاگایی پرۆسەی تێگەیشتن لە ئاماژەکە بەڕێوەدەچێت. کاتێک میهاد لە سەرەتای خەوی سروشتیی دەرگاکە دادەخات، بەسەر مێشکی دەسەپێنێت هەستەکان (پەکبخات)، هاوکات ڕێگانادات ئاماژە هەستییەکان بەردەوامبن لە ڕۆیشتن بۆ بەشەکانی دیکەی مێشک. لە ئەنجامی ئەم پرۆسەیە، کەسی خەوتوو درکی ئەو زانیاریانە ناکات، کە ئەندامە هەستییە دەرەکییەکان بۆ مێشکی دەنێرن. لەو ساتە مێشک پەیوەندی ئاگایی لەگەڵ جیهانی دەرەوەی و دەوروبەری لە دەستدەدات. بە واتایەکی دیکە؛ مرۆڤ خەوی لێکەوتووە.

دووەم: لەسەر هەڵسەنگاندنی ئەو خەوە، ئەوەی وادەکات بتوانی بزانیت تۆ خەوتوویت، بە دوو ڕێگای دژ بە یەک، هەست بە شێواوی ئەو کاتەی مرۆڤ تیایدا دەژیت، لەسەر ئاستێکی زۆر ڕوون دەردەکەوێت، مرۆڤ کاتێک دەخەوێت، هەستی ئاگایی بە کات لەدەست دەدات، یەکسانە بە حاڵەتی (برسیبوونی کاتی)، هەوڵدە بەیادت بێتەوە کۆتا جار لە ماوەی گەشتکردن بە فرۆکە خەوتیت، بێگومان کاتێک خەبەرت بووەوە، بۆ دڵنیابوون لە کات و زانینی ماوەی خەوەکەت، سەیری کاتژمێرت کرد، بۆچی واتکرد؟ ڕوونە لەبەرئەوەی بەدواداچوون بۆ ڕەوتی کات دەکەیت، کە لە ماوەی خەوت ئاگات لێنەبووە، هەستکردن بە بازدانی کات، وات لێدەکات، دوای بێداربوونەوە، دڵنیابیت لەوەی خەوتوویت.

لەگەڵ ئەوەی بە ئاگایانە بەدواداچون بۆ ئەو کاتە دەکەیت، کە لە ماوەی خەوتن ونە، بەڵام مێشکت لەسەر ئاستی ئاگایی بەردەوامە لە تۆمارکردنی کات بە وردیی سەرسوڕهێنەر. دڵنیام تۆ بە حاڵەتێک تێپەڕیویت، پێویست بووە لە هەمان کاتژمێری بەیانی دواتر لە خەو هەڵستیت، "لەوانەیە کاتێکت دیاریکردبێت بۆ گەشتکردن لە کاتژمێرە زووەکانی بەیانی"، لەبەرئەوە پێش خەوتن کاتژمێری ئاگادارکردنەوە لەسەر شەشی بەیانی دادەنێیتەوە. بەڵام ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە لە پرسەکە، بەیانی لە کاتژمێر پێنج و

پەنجاو هەشت خولەک بەبێ ئەوەی کەس خەبەرت بکاتەوە هەڵدەستیت، بە تەواویی پێش ئەوەی زەنگی کاتژمێرە دانراوەکەت لێبدات. لەسەر بنەمای ئەو پرۆسە زۆرانەی لە مێشکت ڕوودەدەن، بەڵام کاتێک تۆ خەوتوویت، توانای ئەوەت نییە، بەوردی کاتەکە بزانیت، وەکو ئەوەی هەموو ئەوانە "لە ژێر ئاستی ڕاداری ئاگایی بەڕێوەچوون و بەرزنەبوونەوە، تەنها بۆ ڕادارەکە دەرکەوتبن"، تەنها کاتێک دەرکەوتن کە پێویست بن.

لەو پرسە شێوەیەکی دیکەی کات هەیە، شایستەی ئەوەیە قسەی لەسەربکەین، کات لە خەوبینین درێژ دەبێتەوە، بە ئاستێک درێژ دەبێتەوە، ماوەکەی لە خەوەکە تێدەپەڕێت، کاتی خەوبینین بە واتای وشە کات نییە؛ بەڵکو زۆربەی جار کاتی خەوبینین زۆر درێژتر دەخایەنێت.

بیربکەوە کۆتا جار کەی بوو دوگمەی زەنگی ئاگادارکردنەوەی کاتژمێرەکەت داگرت، کاتێک زەنگی کاتژمێرەکەت لێیدا، لەناو خەوبینین بێدار بوویەوە. بەڵام خۆت کردەوە بە خەوتوو و پێنج خولەکی شیرینی دیکەت بەخۆت بەخشی، بۆئەوەی خەونەکەت تەواو بکەیت، ڕاستەوخۆ گەڕایتەوە بۆ ناو خەونەکەت، پێنج خولەک تێدەپەڕێت و زەنگی کاتژمێرەکەت لە نوێ لێدەداتەوە، بەڵام هەستناکەی کاتی تێپەڕیو، تەنها پێنج خولەکە. لە ماوەی ئەم پێنج خولەکە کردارییە، لەوانەیە هەستت کردبێت، کاتژمێرێکی تەواو خەونت بینیوە، یان تەنانەت زیاتر لە کاتژمێرێک خەونت بینیوە، جیاواز لەو قۆناغەی خەو، کە هیچ خەونێکت تیادا نەبینیوە، یان کاتێک درککردن بە کات لەدەست دەدەیت، لە ماوەی خەوبینین درکی تێپەڕبوونی کات دەکەیت.

ئەوەی لەو پرسەدا گرنگە، ئەو کاتەی لە خەوبینین درکی دەکەیت، ورد و دروست نییە ... زۆرجار کاتی خەون بەراورد لەگەڵ کاتی هەقیقی "درێژەدەکێشێت".

لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا، هۆکاری ئەو درێژەکێشانەی کاتی خەوبینین بە شێوەیەکی تەواو ڕوون نییە، بۆ ئەو مەبەستە لە ماوەی کۆتایی چەندین تاقیکردنەوە لەسەر کرداری خانەکانی مێشکی مشک ئەنجامدارەوە و تۆمارکراوە، ئەنجام ئەو تاقیکردنەوانە زانیاری سەرسوڕهێنەری بەدەستەوەدا، مشکەکانیان بۆ ماوەیەک لە شوێنی ئامادەکراو بۆ تاقیکردنەوە جێهێشت، دوای ماوەیەک مێشکییان ڕاڕەوی شوێنە ئامادەکراوەکەیان زانی، توێژەران بینیویانە مێشکی مشکەکان دوای درککردنی ڕێڕەوی شوێنە ئامادەکراوەکە، دووبارە ئاماژەی ڕوون دەدەن. توێژەرەکان وەکو کۆتا پرس دوای خەوی مشکەکان، لە تۆمارکردنی چالاکی خانەکانی مێشکیان نەوەستان، بەڵکو لە ماوەی قۆناغی خەوی جیاواز،

جەختیان کردە سەر مێشکیان، لەوانە قوناغی جوڵەی خێرای چاو (REM)، بە سروشتیی ئەو قۆناغە قۆناغی خەوبینینی مرۆڤە، ئەنجامەکە چاوەڕوان نەکراوبوو:

یەکەم: شێوەی ئاماژەکانی مێشک سنوردار بوو، کە خانەی مێشکی مشکەکان لە سباتی زانینی وردەکاری ڕاڕەوەکانی شوێنە ئامادەکارەکە دەینارد، لە ماوەی خەویان دووبارە ئاماژەکان دەردەکەوتنەوە، جار لە دوای جار دووبارە و دووبارە دەرکەوتنەوە، واتای ئەوەیە یادەوەرییەکان لەسەر ئاستی چالاکی خانەکانی مێشک، دوای خەوی مشکەکان دووبارە دەبێتەوە، خێرایی دووبارە بوونەوە، زۆر لەناکاو تر و چاوەڕواننەکراوتربوو لە جاری یەکەم. لە ماوەی قۆناغی جوڵەی خێرایی چاو، یادەوەرییەکان زۆر بە هێواشی دووبارە دەبوونەوە، خێرایی دووبارە بوونەوە زۆر دابەزیبوو، یان خێراییەکەی یەک لەسەر چوار دەبوو، خێرایی ناردنی ئاماژەکان لەکاتی بێداریی مشکەکان، یان کاتێک ڕاڕەوی شوێنە ئامادەکراوەکەیان دەدۆزیەوە یەک لەسەر چوار بوو.

واتا دووبارە بوونەوەی چالاکی دەمارەخانەکان بۆ ڕووداوەکانی ڕۆژ؛ تاکو ئێستا بەڵگەیەکی بەهێزە لەبەردەستمان، کە درێژایی هەستکردنمان بەکات لە ماوەی قۆناغی خەو شرۆڤە دەکات، کە خەوبینینی تیادا ڕوودەدات، یان قوناغی خێرایی جوڵەی چاو شرۆڤە دەکات و ڕوون دەکاتەوە.

بەوشێوەیە شپرزەیی زۆر لە کاتی دەمارەکان، ئەو هۆکارەیە وادەکات گریمان بکەین، خەونەکەمان بۆ ماوەیەکی زۆر درێژتر لەو کاتژمێرەی ئاگادارکردنەوە بەردەوام بووە، کە تەنها بۆ ماوەی پێنج خولەک لە زەنگ لێدان وەستاندمان.

دۆزینەوەی دوو جۆریی خەون لە ڕێگای کۆپیکردن: (AN INFANT REVELATION—TWO TYPES OF SLEEP)

لەگەڵ ئەوەی هەموومان دەتوانین دیاری بکەین کەسێکی خەوتووین، یان بە دیارکراوی ئەگەر خەوتبین، پێوەری زیرین بۆ لێکۆڵینەوەی زانستییانە لە خەو، پێویستی بە تۆمارکردنی ئەو ئاماژانەیە لە کەسی خەوتوو دەردەچێت، تۆمارکردنی ئاماژەکان یە بەکارهێنانی (جەمسەری کارەبایی) دەبێت، جەمسەرەکان بە سێ شوێنی جیاواز دەگەیەنرێت، "١- چالاکییەکانی ناو مێشک. ٢- چالاکی جوڵەی چاو. ٣- چالاکی ماسولکەکان"، هەموو ئەنجامەکان لە چوارچێوەی چەمکێکی گشتی کۆدەکرێنەوە، کە پێی دەگوترێت: "پۆلیسوگرافی"، واتای ئەم چەمکە "خوێندنەوەی خەوی پێکهاتوو لە چەند ئاماژەیەکی دیاریکراو.

بە بەکارهێنانی ئەو کۆمەڵە پێوەرانە، ئەوە بەدیهاتووە؛ باوەڕدەکەین گرنگترین دۆزینەوەکان لە بواری توێژینەوەکانی خەو لە ساڵی ١٩٥٢ لە زانکۆی شیکاگۆ، لەسەر دەستی (یوجین ئاسرنسکی) دۆزرایەوە، ئەو کات "قوتابی بوو لە قۆناغی خوێندنی باڵا"، هەروەها پرۆفیسۆر (ناتانییل کلیتمان)ی لەگەڵ بوو، کە بە تاقیکردنەوەی ئەشکەوتی (مامۆس) بەناوبانگە، لە بەشی دووەم بە وردی خستمانەڕوو.

ئاسرنسکی باوەڕی بە چاودێری شێوەی جوڵەی چاوی منداڵی شیرەخۆرە لە شەو و ڕۆژدا هەبوو، تێبینیکرد لە هەندێک ماوەی خەو چاو لەژێر پێڵوە داخراوەکان بە جوڵەی خێرا لەلایەکەوە دەجوڵێتەوە بۆ لایەکی دیکە. ئەو قۆناغە لە خەو بە بەردەوامی بە شەپۆلی چالاکی مێشک بەدیهاتووە، دەکرێت شەپۆلی تێبینیەکان لە مێشکی بێدار بە تەواویی جێبەجێ بێت، لە نێوان ئەو قۆناغە ڕوونەی خەو، ماوەی زۆر درێژ چاو ئارام دەبێتەوە و بە تەواویی جێگیر دەبێت و ناجوڵێت، لەماوەی ئارامبوونەوەی چاو، شەپۆلەکانی مێشکیش ئارام دەبنەوە و بە هێواشی دەجوڵێنەوە.

هەروەها ئاسرنسکی تێبینیکرد، (ئەگەر ئەنجامەکانی پێشوو بە ئاستی پێویست نامۆنەبن)، ئەوە دوو قۆناغەکە لە قۆناغی خەو (قۆناغی خەوی خێرا و قۆناغی نەمانی جوڵەی چاو)، بە ڕێکخراوی بە ئاستێک لە ماوەی هەموو شەودا دووبارە دەبنەوە،

مامۆستای کلاسیک گومانی دەکرد، پرۆفیسۆر کلیتمان ویستی سەرپەرشتی تاقیکردنەوەکە بکات، دەیویست ئەنجامەکە جارێکی دیکە دەربکەوێتەوە، پێش ئەوەی بیر لە بەهێزی و تۆکمەیی ئەنجامەکە بکاتەوە، مەیلی هێنانی خۆشەویسترین کەسەکانی بۆ ناو تاقیکردنەوەکەی هەبوو، بۆیە بڕیاریدا تاقیکردنەوە لەسەر کچە منداڵە شیرەخۆرەکە (ئیستر) بکات، بۆ ئەوەی بەدواداچوون بۆ پرسەکە بکات، بەڵام ئەو ئەنجامەی قوتابییەکەی پێی گەیشت، لە بەردم تاقیکردنەوە بوو بە بەربەست، لەو کاتەوە، کلیتمان و ئاسرنسکی درکیان بە قوڵی دۆزینەوەکەیان کرد: مرۆڤ دەخەوێت، بەڵام ڕاستەوخۆ و یەک پارچە ناخەوێت، بەڵکو بە دوو قۆناغ دەخەوێت، بە دوو جۆریی تەواو جیاواز لە جۆرەکانی خەو تێدەپەڕێت، دوو ناوی وەرگیراو بۆ ئەو دوو قۆناغە دانراوە، ناوەکان لە دیاریکردنی جوڵەی چاوەکان وەرگیراوە، قۆناغی جوڵەی خێرای چاو (REM) و قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان (NREM).

بە بەشداری قوتابییەکەی دیکەی خوێندنی باڵای کلیتمان بە ناوی (بیمنت)، توێژەرەکان هەوڵی سەلماندنی پرسی خەویان دا، کە خەو لە قۆناغی جوڵەی خێرایی چاو، یان کاتێک چالاکی مێشک نیمچە هاوشێوەی چالاکییەکانیەتی حاڵەتی بێداریی، پەیوەندی بەهێزی بە

شتێکەوە هەیە، کە پێی دەڵێین "خەوبینین"، هەروەها بە زۆرینە ئەو قۆناغە ناو دەنێین "خەوی خەوبینین".

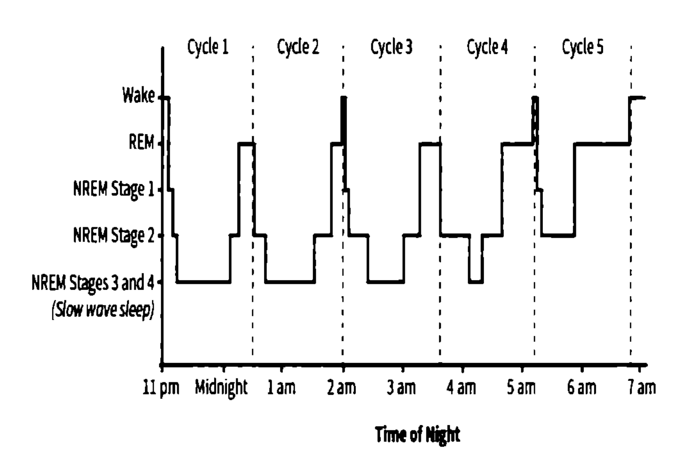
لە قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، خەو لەو ساڵانەی ئەو تاقیکردنەوە ئەنجامدراوە ملکەچی زۆر شرۆڤە و شیکاری بووە، قۆناغەکانی خەو دابەشکراوە بۆ چوار قۆناغی لێک جیا، ژمارەی زنجیرەییان (لە یەک بۆ چوار) وەرگرتووە، لەسەر ئەو بنەمایەی قوڵایی خەو لەگەڵ زیادبوونی ژمارەکە زیاد دەبێت، واتا قۆناغی سێیەم و چوارەم، قوڵترین قۆناغی خەون، جوڵەی خێرای چاو نامێنێت؛ ئاست و ڕادەی قوڵیی خەو بە زۆر سەخت هەڵستاندنی خەوتوو دیاری دەکرێت، کاتێک کەسی خەوتوو لە قۆناغی سێیەم و چوارەمی خەوە، بەراورد بە نزمبوونەوەی ئەو سەختییەی هەڵستاندنی کەسی خەوتوو لە قۆناغەکانی یەکەم و دووەم.

سوڕی خەو (THE SLEEP CYCLE):

لە دوای ساڵانێک لە تاقیکردنەوەی لەسەر (ئیستر)ی منداڵ ئەنجامدرا، زانیمان قۆناغی خەو "یان قۆناغی جوڵەی خێرای چاو و قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرایی چاو" چەندین جار بەدوایەکدا دووبارە دەبنەوە، وەکو شەڕی لێدە و بکشێوە، لە پێناوی کۆنترۆڵکردنی مێشک لە ماوەی شەودا دووبارە دەبنەوە، سەرکەوتنی هەر لایەنێک لە لایەن شەڕکەرەکان نزیکەی نەوەد خولەکە بەردەوام دەبێت، پێش ئەوەی لایەنەکەی دیکە سەرکەوێتەوە، بەوشێوەیە بەردەوام دەبن، لە سەرەتا و دەستپێکی خەو قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرایی چاو سەرووەر دەبێت، بەدوایدا خەوی جوڵەی خێرای چاو دێت، شەڕەکە کۆتایی نایەت؛ تاکو لە نوێ دەستپێنەکەنەوە، بە شێوەیەک هەموو نەوەد خولەک جارێک دووبارە دەبێتەوە، چاودێریکردنی بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی جوڵەکان بە درێژایی شەو، نەخشەسازی سوڕی جوانی خەومان ئاشکرا دەکات، ئەو سوڕی خەوە لە وێنەی ژمارە (٨) خراوەتەڕوو.

وێنەی ژمارە (٨)

نەخشەسازی سوڕی خەو (The Architecture of Sleep)



لە وێنەکەدا دەبینین حاڵەتی مێشک لەسەر تەوەرێکی ستونی جیاوازە، بێداریی لە لوتکەیە، خەو قۆناغی جوڵەی خێرای چاو دەکەوێتە خوارتر، قۆناغی دواتری خەو نەمانی جوڵەی خێرای چاوە، "لە قۆناغی یەکەم بۆ قۆناغی چوارەم".

بەڵام تەوەری ئاسۆیی؛ تێپەڕبوونی کات لە ماوەی شەو دەخاتەڕوو، لە کاتژمێر یازدەی لەو پەڕی چەپ دەست پێ دەکات، لە کاتژمێر حەوتی بەیانی لەوپەڕی ڕاست کۆتایی دێت، ناوی زانستیی ئەم هێڵکارییە، "هێڵکاری خەوە".

ئەگەر هێڵکاری ستونی ئەو ناوچەیە زیاد بکەین، کە سنوری هەر خولێک لە نەوەد خولەک پێکهاتبێت دیاری دەکات، دەتوانی ڕەخنە بگریت و بڵێیت: تۆ ناتوانیت ئەو سیستەمەی دووبارە بوونەوەیە ببینیت، کە خستەڕوو، یان بەلای کەم دەڵێیت: ئەو وەسفەی لەسەرەوە کردووتە، پێشبینی ناکەی بتوانی بیبینیت، هۆکارەکە سیمایەکی نامۆی دیکەیە لە سیماکانی خەو: لەبەرئەوەی ئەدگارەکەی بۆ قۆناغی خەو هاوسەنگ نییە، ڕاستە ئێمە لە نێوان قۆناغەکانی خەو دەچین و دێین، کە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو و قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە، ئەو هاتن و چوونە هەموو نەوەد خولەک بە درێژایی شەو بەردەوام دەبێت، ڕێژەی خەوی جوڵەی خێرای چاو بۆ نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە هەر خولێک لە خولەکان، لە ماوەی شەودا گۆڕانکاری گەورە بەخۆیەوە دەبینێت.

لە ماوەی نیوەی یەکەمی شەودا، بەشی گەورەی هەر خولێک لە خولەکان، پێکهاتووە لە نەوەد خولەکی خەوی قوڵ، یان خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، هاوکات دەبێت بە

بەشێکی زۆر بچووکی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە سوڕی یەکەمی هێڵکارییەکە ئەوە دەبینین.

کاتێک دەچین بۆ نیوەی دووەمی شەو، ئەو ڕێژەییە دەگوازرێتەوە، بە شێوەیەک بەشی گەورەی خەو پێکدێت لە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو، لەگەڵ برێکی کەم لە خەوی قوڵ، یان جۆرێک لە نەمانی جوڵەی خێرای چاو. هەروەها لە هێڵکارییەکەدا دەبینین؛ سوڕی پێنجەم، نموونەیەکی ڕوونی تەواوە لەسەر ئەو جۆرەی خەوی دەوڵەمەند بە جوڵەی خێرای چاو.

بۆچی (دایکە شروشتمان) ئەو هاوکێشەیە نامۆیە ئاڵۆزەی لە نەخشەسازی قۆناغەکانی خەوی دووبارە بووە بەکارهێناوە؟ هۆکارەکە چییە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو و قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاو جار لە دوای جار بەدوای یەکدا دێن؟ بۆچی یەکەمجار ئەوەی لە خەوی قوڵ پێویستمانە "نەمانی جوڵەی خێرای چاو"، دواتر هەموو ئەوەی پێویستمانە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بەدەستی ناهێنین؟ ... یان بە پێچەوانەوە؟ تەنانەت ئەگەر ئەو نەخشەسازییەی بەدوایکداهاتن لە ئەگەری لەدەستدانی بەشێک لە خەوی شەوانە لە هەر کاتێک بمانپارێزێت، "ئەگەر خەومان لەبەر هۆکارێک لە هۆکارەکان پچڕا"، بۆچی ڕێژەیەکی جێگیر لە هەر خولێک دەمێنێتەوە، وەکو بەشێک لە نێوان دوو جۆرەکەی خەو لەسەر دۆخی خۆی، لە بری ئەوەی لە سەرەتاوە جەخت بکاتە سەر شێوازێکی خەو، دواتر جەخت بکاتە سەر شێوازێکی دیکە لە قۆناغی دواتری شەو؟ هۆکاری ئەو گۆڕانە چییە؟ بە شێوەیەک دەردەکەوێت، وەکو ئەوەی پرسەکە لە بنەماوە پێویستی بە هەوڵی پەرەپێدانی زۆر گەورە بووبێت، لە پێناوی نەخشەکێشانی ئەم سیستەمە ئاڵۆزە، بە شێوەیەک نەخشەی بۆ کێشاوە بایۆلۆژییانە کار بکات.

کۆدەنگی زانستییمان لەسەر هۆکاری گۆڕانی خەومان نییە، "هەروەها لەسەر خەوی ڕەگەزە جیاوازەکانی مەمکدارەکان و باڵندەکان"، بەو ڕێگا دووبارە بوونەوە چاوەڕوان نەکراوە. بەڵام چەند تیۆرێک هەیە، هەوڵی تەفسیرکردنی ئەو پرسی خەوە دەدەن، تیۆرێک لە تیۆرەکان پێشنیاری کردووە، نایەکسانی چوون و هاتنی نێوان خەوی جوڵەی خێرایی چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، پێویستە لە پێناوی "نوێکردنەوە" و دووبارە داڕشتنەوەی بازنەی دەمارەکان لە شەودا، لە ماوەی ئەو داڕشتنەوەیە، سەرپەرشتیکردنی شوێنی هەڵگرتن لە مێشک سنوورداره، واتا قەبارەیەکی دیاریکراو بۆ هەڵگرتن هەیە، هەبوونی ژمارەیەکی جێگیر لە خانە و دەماری گەیاندن لە بونیادی یادەوەری دەسەپێنێت.

لەسەر مێشکمان پێویستە "چارەسەری ناوەندی" لە نێوان پاراستنی زانیارییە کۆنەکان و جێهێشتنی پانتایەکی پێویست بۆ زانیارییە نوێیەکان بدۆزێتەوە. هاوسەنگ کردنی ئەو

هاوکێشـەی هـەڵگرتن، پێویسـتی بـە دیـاریکردنی یـادەوەری نـوێ و گرنـگ هەیـە، هـەروەها پێویسـتی بەوەیـە یادەوەرییـە دووبارەکـان یـان زیادەکـان یـان ناگرنگـەکان، لـە کـۆی یادەوەرییەکانی لە ئێستادا لە یادەوەرین دیاریان بکات.

لـە بەشـی شەشـەم ئـەوە دەخەینـەڕوو و ئاشـکرا دەکـەین، قۆنـاغی خـەوی قـوڵ "نـەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان" کە لە بەشی یەکەمی شەودا سەرووەرە بەسـەر خـەودا، ئـەرکێکی سەرەکی هەیە، دەستکەوتی گرنگی "لادانی گژوگیای زیانبەخشـە"، هەروەها لادانی گەیەنـەرە دەمارییە ناپێویستەکانە.

دژەکەی ئەوەیە، قۆناغی خەوبینین، کە قۆناغی جوڵەی خێرایی چـاوە، لـە بەشـی کۆتـایی شـەودا سـەرووەرە بەسـەر خـەودا، ڕۆڵـی ئامـادەکردنی گەیەنـەرەکان و بـەهێزکردنیان دەبینێت، ئەگەر هەردوو پرسەکە بە یەکەوە کۆبکەینەوە، تەفسـیرێکی ڕوون و وردمـان بـۆ هۆکـاری بەدوایەکـداهاتنی هـەردوو قۆناغـەکانی خـەو لـە مـاوەی شـەودا دەسـتدەکەوێت، هـەروەها بـۆ هۆکاری سـەرووەربوونی خـەوی قـوڵ (نـەمانی جوڵـەی خێرای چـاو) لەسـەر خولەکانی یەکەم، دواتر خەوی جوڵەی خێرای چاو دێت و بەشـی زۆری کاتەکە لـە مـاوەی نیوەی دووەمی شەو دەخایەنێت.

هیواخوازین لە پرۆسەی دروستکردنی پەیکەر لە قوڕ، پرسەکە بە دانـانی بڕێکـی زۆر لـە ماددەی خاو لەسەر دەزگای کارەکە دەستپێبکات، "ئەو ماددەیەی خـەو کۆمـەڵێک یـادەوەری نوێ و کۆنی خـودی هـەڵگرتووە، لـە هـەموو شـەوێک لـە مـاوەی خـەو مێشـک چارەسـەریان دەکات".

دواتـر ڕێکـاری چـڕ بـۆ لادانـی مـاددە زیـادەکـان دەسـتپێدەکات "مـاوەی درێژیـی خـەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە"، دوای ئەم یەکەم لادانە، کار لەسـەر هەندێک وردەکاری گشـتی دەکرێت، "کە ماوەیـەکی کورتـە لـە خـەوی جوڵـەی خێرای چـاو"، دوای ئـەم یەکـەم ڕێکـارە، خـولێکی دیکـە لـە هەڵکەنـدنی قـوڵ دەسـتپێدەکات، "یـان قۆنـاغی دیکـە لـە خـەوی قـوڵ دەستپێدەکاتەوە"، کە خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرایی چاوە، هـەروەها بڕێـک کـار لەسـەر وردەکارییەکان دەکرێت "دەرکەوتنی زیادەی کەم لە درێژایی ماوەی خەوی جوڵـەی خێرای چاوی بەدوایدادێت".

دوای چەنـد خولێـک لـە کـارکردن، تـەرازوی پێداویسـتییەکانی تایبەتـە بـە دروسـتکردنی پەیکەر پێچەوانە دەبێتەوە. لەبەرئەوەی پرۆسەی پوختەکردن لە پێکهاتەی کۆی ماددە خـاوە بنەرەتییەکە بەڕێوەچووە، کە تـەنها قوڕە پێویسـتەکە و کـاری پەیکەرسـازییەکە و کەلوپەلـە پێویسـتەکان ماونەتـەوە، بەوشـێوەیە جـەخت دەکرێتـە سـەر بـەهێزکردنی ڕەگـەزەکانی

پەیکەرەکە و ڕێکخستنی ئەدگار و ڕوخساری فۆڕمەکەی "یان سەرووەربوونی پێویستی زیاتر بۆ کارامەییەکانی خەوی جوڵەی خێرایی چاو دەرەخسێنێت، لەگەڵ بڕێکی سادە لەو کارەی ماوە، بۆ شێوازی دیکەی خەو، کە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە".

هەروەها خەو دەتوانێت بەشداری زیرەکانە لە چارەسەرکردنی یادەوەرییە هەڵگیراوەکان بکات، لە ڕێگای بەکارهێنانی هێزی "لادان و سڕینەوە"ی گشتی، ئەوە هێزی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە، کە لە ماوەی یەکەمی شەودا پێیدا تێدەپەڕین، دواتر ڕۆڵی خەوی جوڵەی خێرای چاو دێت، کە ڕۆڵی لەسەر چارەسەرکردنی وردەکارییەکان و بونیادنانەوەی پەیوەندی و بەیەکەوەبەستنەوەی پێویستییەکان هەبێت.

پرسێکی ڕوونە، ئەزموونی ژیان حاڵەتێکی بەردەوامە، بۆیە پێویستە بەبێ پچڕان تۆماری یادەوەرییەکانمان نوێ بکەینەوە، ئەو پرۆسەی بونیادنانی پەیکەری خودییە" لە ڕێگای ئەزموونەکانمان، بۆیە ئەبەدی ناگات بە کامیڵبوون. لە ئەنجامی ئەم پرۆسە بەردەوامە، مێشک هەموو شەوێک پێویستی بە تەواویی بخەوێت، هاوکات پێویستە بە قۆناغە جیاوازەکانی خەو تێپەڕێت، تاکو بتوانێت تۆڕی یادەوەرییەکانی بە پشت بەستان بەو ڕووداوانەی لە ڕۆژی پێشو ئەزموونی کردووە، نوێ بکاتەوە.

پرسی خستنەڕوو و ڕووناکردنەوەی ئەم پرۆسەیە، بۆ یەک هۆکار دەگەڕێتەوە "لە نێوان هۆکارە زۆرەکاندا گریمانم کردووە"، کە سروشتیی سوڕی بەدوابیەکداهاتنی شێوازی خەوی "نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان و جوڵەی خێرای چاوەکانە"، هەروەها بۆ نەبوونی هاوسەنگی لە دابەشبوونی ئەو دوو شێوازە بە درێژایی شەو.

بەڵام مەترسییەکی پەنهان لە بەرنامەی خەودا هەیە، ئەویش شێوازی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە یەکەم ماوەی شەودا سەرووەر دەبێت، بە واتایەکی دیکە شێوازی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە ماوەی یەکەمی شەو دەستپێدەکات، دواتر شێوازی جوڵەی خێرای چاو لە بەشی دواتری ماوەی شەودا سەرووەر دەبێت؛ ئەوە مەترسییەکە زۆربەی خەڵکی درکی ناکەن. گریمان تۆ لە نیوەی شەو چوویە سەر جێگای خەو، لە بری ئەوەی هەشتی بەیانی هەڵسیت، بۆئەوەی هەشت کاتژمێری تەواو بخەویت، پێویستبوو لە کاتژمێر شەشی بەیانی هەڵسیت، لەبەرئەوەی بەیانی زوو کۆبوونەوەت هەبوو، یان لەبەرئەوەی وەرزشوانی؛ ڕاهێنەرەکەت پەیڕەوکردنی ڕاهێنانە وەرزشییەکانی لە کاتژمێرە زووەکانی بەیانی بەسەردا سەپاندووی. ئەو ڕێژە خەوەی لەدەستت داوە چەندە؟ وەڵامی لۆژیکی ڕاستەوخۆ؛ (%٢٥) لەدەستداوە، بۆیە بێداربوویتەوە و لە کاتژمێر شەشی بەیانی

هەڵستاوی، یان دوو کاتژمێرت لەو ماوەیە لەدەستداوە، کە بە ماوەی خەوی سروشتیی لە هەشت کاتژمێر دادەنرێت. بەڵام ئەوە بە تەواویی ڕاست نییە.

لەبەرئەوەی مێشکت پێویستی بە پێکهێنانی خەوی جوڵەی خێرای چاوە، کە بەشی گەورەیە لە بەشی دووەمی شەو، "ئەو کاتژمێرانەیە دەکەوێتە پێش بەیانی"، بەوشێوەیە (٦٠% - ٧٠%)ی کۆی ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو لەدەست دەدەیت، ئەگەر چی لە کۆی گشتی ماوەی خەوی تەواو؛ تەنها (٢٥%)ی ماوەی خەوت لەدەستداوە.

هەمان ڕووناکردنەوە بۆ ئاراستەکەی دیکە ڕاستە، ئەگەر لە هەشتی بەیانی هەڵسایت، تاکو دووی دوای نیوەی شەو نەچوویتە سەر جێگەی خەو، بۆیە بڕێکی زۆر لە خەوی قوڵ لەدەست دەدەیت، یان لە قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو لەدەست دەدەیت. لە بنەماوە ئەم پرۆسەیە هاوشێوەی پشت بەستان ی سیستەمی خۆراکی نا هاوسەنگە، کە تەنها کاربۆهیدرات دەخویت، لە ئەنجامدا بە هۆی نەبوونی پرۆتین لە حاڵەتی بەدخۆراکی دەمێنیەوە.

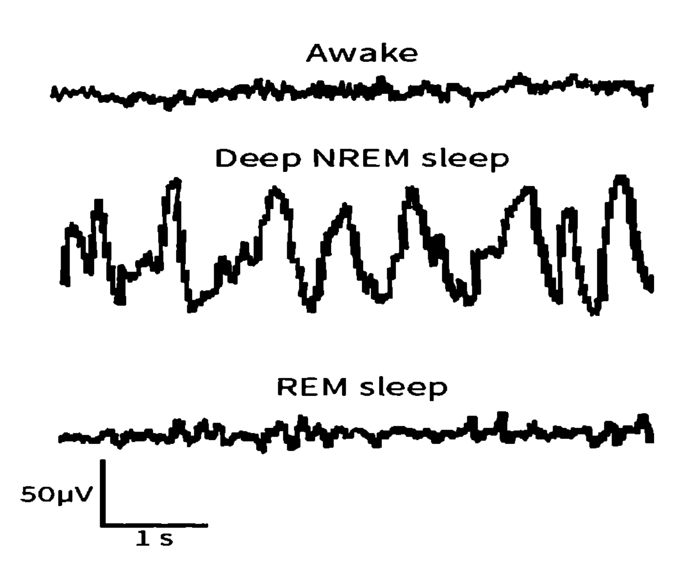
کەواتە بێ بەشکردنی مێشک لە هەر شێوازێک لە شێوازەکانی خەو، کە هەریەکەی خزمەت بە ئەرکێکی زۆر گرنگی جەستە و مێشک دەکات، ئەگەر چی شێوازەکانی خەو جیاوازن، بەڵام کۆمەڵێک نەخۆشی جەستەیی و ئەقڵییان لێدەکەوێتەوە. پرسی نەخۆشییە جەستەیی و دەروونییەکان لە بەشەکانی دواتر دەخەینە ڕوو، کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە خەو، کام ڕێگای بێ کێشەیە بۆ کەمکردنەی ماوەی خەو؟ چ لە سەرەتا یان لە کۆتاییەکەی بێت؟ بەبێ ئەوەی لێکەوتەی زیان بەخشی هەبێت؟

چۆن مێشکت خەو پەیدادەکات: (HOW YOUR BRAIN GENERATES SLEEP)

ئەگەر ئەم ئێوارەیە لە تاقیگەی خەو لە زانکۆی کالیفۆرنیا – بێرکلی ئامادەت بکەم، جەمسەرە کارەباییەکانی ئامێری تاقیکردنەوە لەسەر سەر و ڕووخسارت دابنێم، دواتر ڕێگات بدەم بخەویت، ئایا شێوەی شەپۆلەکانی مێشکت لە ماوەی خەوتن چۆن دەبێت؟ ئایا شێوەی شەپۆلەکانی مێشکت چەند جیاواز دەبێت، لەو شێوە شەپۆلانەی مێشکت کە لە ئێستادا بەئاگایی و دانیشتووی ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە؟ چۆن ئەو گۆڕانە جیاوازە کارەباییانەی مێشکت تەفسیر دەکەیت، لە کاتێکدا لە یەکێک لە دوو حاڵەتەکە بەئاگایی و بێداریی، لە حاڵەتەکەی دیکە بێ ئاگایی لە "خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چواری(NREM)"، حاڵەتی ئاگایی وەهمیی یان خەوبینین دۆخی سێیەمە (REM)، ئایا خەوی جوڵەی خێرای چاو نییە؟

وێنەی ژمارە (٩)

شەپۆلەکانی مێشک لە ئاگایی و خەودا



گریمان تۆ کەسێکی پێگەیشتوو و تەندروستی لە قۆناغی گەنجیدای، یان لە ناوەندی تەمەنی"دوای کەمێکی دیکە دانوستان لەسەر خەوی منداڵ و پیر و نەخۆش دەکەین"، سێ هێڵە پێچاوپێچەکەی وێنەی ژمارە (٩)، ڕەنگدانەوەی شێوازە جیاوازەکانی چالاکییە کارەباییەکانە، کە بەپێی ئامادەکان لە مێشک دێن تۆماردەکرێن، هەر هێڵێک لەو هێڵانە سێ چرکە لە چالاکییەکانی شەپۆلی مێشک، لە هەر حاڵەتێک لەو سێ حاڵەتانە دەنوێنێت:

١- بەئاگایی.

٢- خەوی قوڵ " خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو(NREM)".

٣- خەوی جوڵەی خێرای چاو (REM).

پێش ئەوەی لەسەر جێگەی خەو ڕاکشێیت، چالاکی مێشکی بێدارت (هەڵبەز و دابەز) دەکات، واتا شەپۆلەکانی مێشک هەڵبەزودابەز دەکات، لە یەک چرکەدا بە نزیکی سی یان چل جار (بەرز دەبێتەوە و نزمدەبێتەوە)، وەکو لێدانی تەپڵ زۆر بە خێرایی. بەو حاڵەتەی چالاکی مێشک دەگوترێت "هەڵبەز و دابەزی خێرا". شێوازێک یان مۆدێلێکی دیاریکراو بۆ ئەو شەپۆلانەی مێشک نییە؛ لێدانی تەپڵ خێرا نییە، بەڵکو ناڕێک و ڕەمەکییە. ئەگەر داوات لێبکرێت؛ پێشبینی بکەیت چالاکی مێشکت لە ماوەی پشت بەستان بەوەی تێپەڕیوە چۆنە، ئەوە ناتوانیت پێشبینی بکەیت، شەپۆلەکانی مێشکت شڵەژاوە، بە هیچ شێوەیەک جێگیر نییە،

یان لیدانی ئەو تەپڵە هیچ ڕیتمێکی نییە، تاکو بتوانرێت جیابکرێتەوە، تەنانەت ئەگەر ئەو شەپۆلانەی مێشک بگۆڕین بۆ دەنگ، لەو دەنگە ڕیتمێکت دەست ناکەوێت، بتوانی سەمای لەسەر بکەی، (لە تاقیگەکەم شەپۆلەکان دەگۆڕم بۆ پرۆژەیەک ناوی دەنێم "دەنگی خەو"، ئەو دەنگانەی لەو شەپۆلانە دەبیسترێت، بە تەواویی پرسێکی نامۆیە). ئەو شەپۆلانەی مێشک خۆیان هێمای جیاوازن بۆ حاڵەتی بێداریی و هەڵستانی تەواو: هەڵبەز و دابەزی خێرا، چالاکی ناڕێکی شەپۆلەکانی مێشک.

لەوانەیە پێشبینی ئەوەت کردبێت، چالاکییە گشتییەکانی مێشکت لە ماوەی بەئاگایی جوان و گونجاو و ئاوازدارن، بە شێوەیەک لە ماوەی کاتژمێرەکانی بێداریی و ئاگاییتدا؛ لاسایی شێوازی ڕێکخراوی بیرکردنەوەی لۆژیکت دەکەنەوە! بەڵام دەتوانین حاڵەتی هەیەجان و بەریەککەوتنی کارەبایی ناو مێشک، لەسەر هەقیقەتی خۆیان تەفسیریان بکەین، کە بەشە جیاواز و چالاکەکانی مێشک، لە کاتە جیاواز و بە ڕێگای جیاواز چارەسەری جۆرە جیاوازەکانی زانیارییەکان دەکات.

کاتێک هەموو ئاماژەکان بە یەکەوە کۆدەبنەوە، ئەنجامەکەی بەو شێوەیە بۆمان دەردەکەوێت، کە شێوازێکی شڵەژاوە لەو چالاکییانەی جەمسەرە کارەباییەکانی لەسەر سەرت دانراوە تۆماریان دەکات.

بۆ لێکچواندن: دەتوانیت بیر لە یاریگەیەکی گەورەی تۆپی پێ بکەیتەوە، هەزاران هاندەری تیادایە، بڵندگۆی هاندان لە بەشی سەرەوە لە ناوەڕاستی یاریگەکە جێگیرکراوە، هاندەرەکان لە سەر کورسییەکان بڵاوبووینەوە، هاوشێوەی خانەکانی مێشکن، ئەوانە لە بەشە جیاوازەکانی یاریگاکە ئامادەییان هەیە، وەکو چۆن خانەکانی مێشک لە ناوچە جیاوازەکانی مێشک بڵاوبووینەوە. بەڵام بڵندگۆکان جەمسەرە کارەباییە جێگیرکراوەکانی سەر سەرتە، کە ئامرازێکن بۆ تۆمارکردنی چالاکی شەپۆلەکان.

پێش دەستپێکی یارییەکە، ئەوانەی لە یاریگاکەن لەسەر پرسی جیاواز و کاتی جیاواز قسەدەکەن، هەموویان قسە لەسەر یەک پرس ناکەن، بەڵکو سەرقاڵی قسەی کەسین و لە ڕووی کاتەوە هاوڕانین، ئەنجامی ئەم شێوازی قسەکردنانەیان دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دەنگانەی لە بڵندگۆ هەڵواسراوەکە دەیبیستن، کە ژاوەژاو و ناڕێک و ناڕوون.

کاتێک جەمسەرە کارەباییەکان لەسەر سەری ئەو کەسەی تاقیکردنەوەی لەسەر دەکرێت، جێگیر دەکرێن، "وەکو چۆن لە تاقیگە دەیکەین"، پێوانەی کۆی چالاکی (Neurons) دەمارە خانەکانی ناو کەللەی سەری دەکات، چالاکی دەمارە خانەکان

چارەسەری زانیارییە هاتووەکان دەکات، وەکو "دەنگەکان، گفتوگۆکان، بۆنەکان، هەستەکان ە هەڵچوونەکان"، لە سات و کاتە جیاوازەکان و بابەتە جیاوازەکاندا.

مەبەست لە چارەسەرکردنی ئەو زانیارییە زۆر جۆراوجۆرانە، ئەوەیە شەپۆلەکانی مێشک زۆر خێرایە، لەو کاتە مێشک وروژاو و شێواوە.

لەسەر جێگە لەو تاقیگەی خەوە ڕادەکشێت کە کاری تیادا دەکەم، پێش کوژاندنەوەی ڕووناکی ژوورەکە، کەمێک ئەودیو و ئەو دیو دەکەیت، دواتر لە جێهێشتنی کەناری بێداریی و کەشتییەوانی بۆ خەو سەرکەوتوو دەبێت، لە هەنگاوی یەکەم دەگەیت بە ئاوی قوڵ، پێش ئەوەی بچیتە قۆناغی یەکەم و دووەمی خەوی نەمانی جوڵەی چاوەکان، دواتر دەگەیت بە ئاوی قوڵتر، لە قۆناغی سێیەم و چوارەم دەگەیت بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان. ناونیشانی ئەم دوو قۆناغە لە ژێر یەک ناونیشای هاوبەش ڕیزبەند دەکرێن: "خەوی شەپۆلی هێواش".

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ مۆدێلی شەپۆلەکانی مێشک کە لە وێنەی ژمارە (٩) خراوەتەڕوو، هەروەها سەرنجی هێڵی ناوەڕاست بدەین، دەتوانین تێبینی هۆکاری ئەو ناونان و تێگەیشتنە بکەین. کە خەوی قوڵ، خەوی شەپۆلی هێواشە، چالاکی شەپۆلەکانی مێشکت و ڕیتمەکانی زۆر ئارامە، لەبەرئەوەی شەپۆلەکان نزمدەبنەوە، بۆ دوو شەپۆل و چوار شەپۆل لە چرکەیەکدا، یان دە بەرانبەر چالاکی مێشکی خێرا لە کاتی بەئاگایی مێشکت چالاکە، ئارامتر دەبێتەوە.

تێبینی: شەپۆلەکانی مێشک لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان، بە ئاستێکی زۆر ڕێکخراوترە لە شەپۆلەکانی چالاکی مێشک لە ماوەی بێدارییدا. ڕێکخراوی ئەو شەپۆلانە بە ئاستێک متمانە پێکراوە، ڕێگا دەدات پەی بە ئاوازە (شەپۆل) نەرمەکانی لە داهاتوو لە گۆرانییەکان دێن ببەین، ئەو گۆرانیانەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە پشت بەستان بە شەپۆلەکانی پێش خۆی دەیانچڕێت.

ئەگەر لە قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، چالاکییە ڕێکخراوەکانی خەوت بگۆڕین بۆ دەنگ، دەتوانین گوێمان لە شەپۆلەکانی بێت، هەروەها وابکەین لە بەیانیان ئەو دەنگانە ببیستیت، (لەگەڵ کەسانێک لە پرۆژەی "دەنگی خەو" ئەوەم کرد)، تۆش دەتوانیت ڕێکخراوی شەپۆلەکانی مێشکت لەگەڵ تێپەڕبوونی کات ببیستیت، شەپۆلەکان بە ئارامی و هاوتەریبی لەگەڵ دووبارە بوونەوەی لێدانەکان پێوانە بکەیت.

هاوکات حاڵەتێکی دیکەشت بۆ دەردەکەوێت، لە ماوەی خەوی قوڵ، گوێت لە جوڵەی شەپۆلەکانی مێشکت دەبێت. ناوە ناوە لەگەڵ ڕیتمی شەپۆلە ئارامەکان گوێت لە دەنگی

خەفەکراو شەپۆلەکانی دەبێت، دەنگێکی کورتە تەنها چەند چرکەیەک بەردەوام دەبێت، بەڵام لەگەڵ دووبارە بوونەوەی شەپۆلە ئارامەکان دووبارە دەبێتەوە، هەروەها هەست بە دەنگێکی لەرینەوەی خێرا دەکەیت، دەتوانی بە دەربڕینی بەهێزی پیتی (ڕ)ی لە هەندێک زمان بچووێنی، وەکو لە زمانی هیندی یان ئیسپانی یان کوردی، یان بە مرەی توند و خێرای پشیلەیەکی دڵخۆش بچووێنیت.

ئەو دەنگەی دەیبیستیت "تۆڕی خەوە"، لەبەرئەوەی شێوەکەی لە وێنە هێڵکارییەکە هاوشێوەی تۆڕی چنراو دەردەکەوێت، ئەو دەنگە پاڵنەری بەهێزی چالاکی مێشکە، زۆرجار کۆتایی شەپۆلە ئارامەکان جوان دەکات.

ئەم تۆڕە چنراوەی خەو، لە ماوەی قۆناغی نەمانی تەواویی جوڵەی چاو دەبێت، تەنانەت کەمێک پێش دەستپێکردنی شەپۆلە ئارامەکان بۆ خەوی قوڵ، بە سەرووەربوون بەسەر دیمەنی شەپۆلەکان ڕوودەدات. ئەم تۆڕەی خەو، ئەرکی زۆری هەیە، لە کاتی هاتنی دەنگی دەرەکی بۆ مێشک، وەکو پاسەوانێک بۆ پارێزگاریکردن لە خەو دەوەستێت، هەرچەندە تۆڕی خەو ژمارەی زیاتر و بەهێز بێت، توانای زیاتری بۆ ڕێگریکردن لە دەنگی دەرەکی دەبێت، کە دەکرێت کەسی خەوتوو بێدار بکەنەوە، ئەگەر ڕێگریان لێنەکرێت.

دەگەڕێینەوە بۆ شەپۆلە ئارامەکان یان هێواشەکانی خەوی قوڵ. هەروەها سەبارەت بە پەیدابوونی ئەو شەپۆلانە، پرسێکی جیاوازمان دۆزیتەوە، کە پرسی چۆنیەتی هەڵچوونی شەپۆلەکانە لە ڕێگای ڕووپۆشی سەرەوەی مێشک، ئێستا پەنجەت بخەرە نێوان چاوەکانت، بە تەواویی لە شوێنی بەیەک گەیشتنی برۆکانت، وابکە پەنجەت بە بڕی ئینجێک بخزێ بۆ سەرەوە، کاتێک دەچیت بۆ سەر جێگای خەوی شەوانەت، بە وریایی سەرنج بخە سەر پەنجەکانت؛ بەشی گەورەی شەپۆلەکانی مێشک لە ماوەی خەوی قوڵ پەیدادەبێت: شەپۆلەکان بە تەواویی لە ناوەڕاستی هەردوو بەشی پێشەوەی مێشکە. کە خاڵی ناوەندی پەیدابوونی بەشی گەورەی خەوی قوڵ و شەپۆل ئارام یان هێواشەکانە.

بەڵام شەپۆلەکانی خەوی قوڵ لەسەر شێوەی بازنەیی دەرناچن، بەڵکو شەپۆلەکانی مێشکت لە ماوەی خەوی قوڵ بە یەک ئاراستە شەپۆل دەدەن: لە پێشەوەی مێشک بۆ کۆتایی مێشک، هاوشێوەی ئەو شەپۆلە دەنگیانەیە، لە بڵندگۆ دەردەچن، بە یەک ئاراستە بۆ دەرەوەی بڵندگۆکە شەپۆل دەدەن "بە بەردەوامی هێزی دەنگ لە بەردەم بڵندگۆ گەورەترە لە پشتی بڵندگۆکە". وەکو چۆن کاتێک بڵندگۆیەکمان پێ بێت، شەپۆلی دەنگی دەنێرێت بۆ شوێنی فراوان، هێزی ئەو شەپۆلانەی مێشکت پەیدای دەکات هێواشە، لەگەڵ چوونی بۆ ئاراستەی پشتەوەی مێشکت بەبێ ئەوەی پێچەوانە بێتەوە یان بگەڕێتەوە دەگۆڕێت.

له دەیەی پەنجاکان یان شەستەکانی سەدەی بیستەم، یان کاتێک زانایان دەستیانکرد بە دابەشکردنی ئەو شەپۆلە ئارامانە یان هێواشانە، گریمانەی لۆژیکی لەلایان سەریهەڵدا، دەتوانین بەوشێوەیە لێی تێبگەین: پێویستە ئەو شەپۆلە کارەباییە خامۆشانە، پێچەوانە بینەوە، واتا تەمبەڵ بن، حاڵەتی مێشک خامۆشە، یان مێشک خەوتووە. بە ڕوانین لە شەپۆلەکانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرا و هێواشی چاو، کە ڕووداوێکی لۆژیکییە، دەکرێت هاوشێوەی شەپۆلی مێشکی ئەو نەخۆشانە بێت کە سڕکراون، بەڵکو تەنانەت حاڵەتی ئەو کەسانە بێت، کە لە حاڵەتی سەرەمەرگدان، بەڵام ئەم گریمانەیە بە تەواویی هەڵەیە، زۆر لە هەقیقەت دوورە.

ئەوەی لە هەقیقەتدا لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی چاو دەیبینین، یەکێکە لە گرنگترین سیماکانی هاوکاری دەماری کە زانیومانە، ئەو هاوکارییە لە ماوەی ڕێکخستنی خودی سەرسوڕهێنەری هەزاران خانەی دەماری ڕوودەدات، هەموویان بە یەکەوە بڕیار دەدەن یەکبگرن و بە شێوەی ئاوێزانبوون هاوئاواز بن، هەرکاتێک هاوئاوازی سەرسوڕهێنەری دەمارەخانەکانم لە شەودا لە تاقیگەکەم دەبینی، توشی سەرسوڕمان دەبم: پرسی خەو وادەکات بە ڕاستی مرۆڤ سەری سوڕبمێنێت.

ئێستا دەگەڕێینەوە بۆ لێکچواندنەکەی پێشوو؛ بۆ بڵندگۆیەکەی لە سەرەوەی یاریگەی تۆپی پێ هەڵواسراوە، گریمان دەکەین "یاری خەو" دەستپێکردووە، هاندەرەکان یان هەزاران خانەی مێشک بە قسەی لاوەکی خودی کە پێش یاریەکە "یان لە ماوەی ئاگایی" سەرقاڵبوونە، دەچێت بۆ یەک حاڵەتی یەککگرتوو "خەوی قوڵ". دەنگی هاندەرەکان دەبێت بە یەک دەنگ، وەکو ئەوەی بە کۆرس سروودێک بڵێن: سروودی خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی چاو، هەموویان بە یەکەوە هاوار دەکەن، بە دەنگییان شەپۆلی گەورەی مێشک دروستدەکەن، دواتر هەموویان بۆ چەند ساتێک بێدەنگ دەبن، شەپۆلەکان پێش ئەوەی بگەڕێنەوە لە نوێ بەرزبوونەوە، نزمدەبنەوە. ئەو بڵندگۆییەی لە سەرەوەی یاریگەکە هەڵواسراوە، بە ڕوونی هاوار و هاندانی هاندەرانی ژێر خۆی پەخش دەکات، هاوکات ماوەیەکی درێژ لە پەخشکردنی هاندان و هاواری هاندەران بەردەوام دەبێت. کاتێک درک دەکەین ئەو ڕیتمی خەوی قوڵە، خەوی شەپۆلی ئارامە لە قۆناغی نەمانی جوڵەی چاو، پرسی هەقیقی حاڵەتی هەماهەنگی بەهێزی ورد و چالاکە، یان حاڵەتی وردی یەکێتی مێشکە، زانایان ناچارن واز لە هەموو بیرۆکە ڕووکەش و بەپەلەکان بهێنن، کە دەڵێن: "خەوی قوڵ حاڵەتی نیمچە سڕبوونە یان بێهێزی و خامۆشییە.

بۆ تێگەیشتن لەو هاوئاوازییە کارەباییە سەرسوڕهێنەری لە ڕێگای پەردەی سەر مێشکت لە هەموو شەوێک سەدان جار تێدەپەڕێت، هاوکات بەشداری دەکات لە تەفسیرکردنی لەدەستدانی هەر درککردنێک بۆ جیهانی دەرەوە. ئەو پرسە لە ژێر پەردەی مێشک دەستپێدەکات، لە ناوچەیەک لە پێشدا ڕوونمان کردەوە ناوی (thalamus)، تالاموس دەرگای هەستەکانە دەکەوێتە قوڵایی ناوەڕاستی مێشک، کاتێک دەخەوین تلاموس هەڵدەستێت بە ڕێگریکردن لە هاتنی ئاماژە هەستییەکانی "دەنگ، ڕووناکی، بەرکەوتن و بینین" ..."، هەروەها ڕێگریان لێدەکات بگەن بە سەرووەی مێشک، یان بگەن بە پەردەی مێشک، هەروەها لە ماوەی پچڕاندنی ڕایەڵەی هەستەکان لەگەڵ جیهانی دەرەوە، لەو حاڵەتە هەستەکانمان لەدەست دەدەین "ئەوە تەفسیری نەمانی بوونی خەون لە ماوەی قۆناغی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەکات، هەروەها نەمانی درککردنمان بۆ تێپەڕاندنی کات"، هەروەها ڕێگا بە پەردەی مێشک دەدات "پشوبدات و خاوبێتەوە).

بەو حاڵەتە دەڵێین: خەوی قوڵی شەپۆل ئارام، ئەو حاڵەتە حاڵەتێکی کارا و مەبەستدارە، بەڵام هەماهەنگی و هاوئاوازی گەورە لە چوارچێوەی چالاکی مێشک دەبینێت، حاڵەتێکی نزیکە لە حاڵەتی ڕامانی شەوانەی مێشک، بەڵام وەکو دەگوترێت: چالاکی شەپۆلەکانی مێشک زۆر جیاوازە لەگەڵ حاڵەتی ڕامان لە کاتی ئاگاییدا.

دەتوانین لەو حاڵەتە نەرم و گونجاوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، گەنجینەی هەقیقیمان لە سودی ئەقڵ و جەستە لە پێناوی مێشک و جەستەمان دەستبکەوێت. ئەو سامانەی لەو حاڵەتە دەستمان دەکەوێت لە بەشی شەشەم بە فراوانی قسەی لەسەر دەکەین. بەڵام سودێکی بۆ مێشک هەیە، شایستەی ئەوەیە لەو قۆناغەی پرسەکەمان ئاماژەی پێ بکەین، ئەویش پارێزەری یادەوەرییەکانمانە، ئەوە نموونەیەکی بەرجەستەیە کە شەپۆلە ئارامە قوڵەکانی مێشک دەتوانێت بیکات.

ئایا ڕوویداوە بە ئۆتۆمۆبێل بۆ گەشتێکی درێژ چووبیت، تێبینیت کردووە لە گەشتەکەت دەگەیت بە خاڵێک، لەو خاڵەوە شەپۆلەکانی (FM) ڕادیۆکەی گوێت لێی گرتووە، هێزی ئاماژەکانی یەک لە دوای یەک لەدەست دەدات؟ بە جیاواز لەو شەپۆلانەی (FM)، وێستگەکانی لەسەر شەپۆلی گشتی (AM) کاردەکەن، وەکو خۆیان دەمێنەوە و کاردەکەن، بێگومان چوویت بۆ ناوچەیەکی دوورە دەست، هەوڵتداوە یەکێک لە وێستگەکانی لەسەر شەپۆلی (FM) کاردەکەن، بکەیتەوە، کە خۆت پێت خۆشە، بەڵام شکستت هێناوە، بۆیە چوویتەوە بۆ وێستگەکانی سەر شەپۆلی (AM)، بینیوتە هێشتا کاردەکەن، تەفسیری پەنهان لە شەپۆلەکانی هەمان ڕادیۆ، لەگەڵ بوونی جیاوازیی گەورە لە خێرایی پەخشی (FM) و

پەخشی (AM). سیستەمی (FM) شەپۆلی ڕادیۆ دووبارەی خێرا بەکاردەهێنێت، واتا شەپۆلەکانی لە یەک چرکەدا زۆر زیاتر بەرزدەبێتەوە و نزمدەبێتەوە، لە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی شەپۆلەکانی (AM). لایەنە باشەکانی شەپۆلی ڕادیۆی (AM) توانای گواستنەوەی بڕێکی زۆری زانیاری هەیە، هاوکات دەنگەکەی لە ڕووی جۆرییەوە زۆر نایاب ترە. لە بەرانبەردا زۆر لایەنی نەرێنی هەیە: شەپۆلەکانی (FM) بە خێرایی وزەی خۆی لەدەست دەدات، وەکو ئەوەی پاڵەوانێکی ماسولکە بەهێزە، دەتوانێت زۆر بەخێرایی قورسایییەکە تەنها بۆ ماوەیەکی کورت ڕابکێشێت، بەڵام پەخشی (AM) شەپۆلی زۆر خاوی ڕادیۆ بەکاردەهێنێت "شەپۆلی درێژتر". ئەوە هاوشێوەی پاڵەوانی ماوە درێژە، کە دەبینین جەستەی لاوازە.

ڕاستە شەپۆلەکانی (AM) توانای ڕاکێشانی قورسایی بۆ ماوەیەکی کورت نییە، وەکو ماسولکە بەهێزەکە، یان بەردەوامبوون لەسەر جۆریی پەخشی ڕادیۆی (FM)، بەڵام هەنگاوی هێواشی شەپۆلی ڕادیۆی (AM)، توانای ئەوەمان پێدەدات، ماوەی فراوان پێش لەدەستدانی هێزی ببڕین. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، پەخشی کەناڵی ڕادیۆیی لەسەر شەپۆلی ماوە درێژ، بەکارهێنانی لەسەر شەپۆلی ڕادیۆی (AM) خاو، ڕێگا بە بەردەوامی لە نێوان شوێنە جوگرافیا زۆر لێک دوورەکان دەدات.

کاتێک مێشکت لە حاڵەتی بێداریی لە چالاکی خێرای دووبارەوە، دەچێت بۆ شێوازی زۆر خاو و کۆنترۆڵکراو، یان بۆ حاڵەتی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، هەمان ئەو تایبەتمەندییە لە حاڵەتی بەردەوامی دوور مەودا دەبین. شەپۆلە هاوئاوازە جێگیرە خاوەکانی لە ڕێگای مێشک لە ماوەی خەوی قوڵ بڵاودەبێتەوە، توانای بەستنەوە لە نێوان ناوچە لێک دوورەکانی مێشکی هەیە، هەروەها ڕێگا بە مێشک دەدات شەپۆل بنێرێت و هەڵگیراوە جیاوازەکانی لە زانیاری ئەزموونییە کەڵەکەبووەکانی وەربگرێت.

سەبارەت بە ڕووناکردنەوەی ئەو پرسە، دەتوانین هەر شەپۆلێک لەو شەپۆلە ئارامانە بە تەنها لێی بڕوانین، واتا لە شەپۆلەکانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان، لەسەر ئەو بنەمایەی ئاماژەکان دەنێرێت و توانای هەڵگرتنی بڕێکی زۆری زانیاری و گواستنەوەیان بۆ ناوچەی شیکارکردنی جیاواز لە مێشک هەیە، واتا پرۆسەی "گواستنەوەی فایلەکانە" کە یەکێکە لەو سودانەی لە شەپۆلەکانی مێشک لە ماوەی خەوی قوڵ دەردەچێت.

بەوشێوەیە هەموو شەوێک شەپۆلی ماوە دوور لە ماوەی خەوی قوڵ لە مێشک دەردەچێت و بۆ گواستنەوەی زانیارییەکانی یادەوەری، "زانیارییەکان بریتین لەو ئەزموونانەی کەسی خەوتوو لە ماوەیەکی نزیک پێیاندا تێپەڕیوە"، زانیارییەکان لە شوێنی

هەڵگرتنی کاتی دەگوازرێنەوە بۆ شوێنی هەڵگرتنی درێژخایەن، شوێنەکە بەوە ناسراوە کە زۆرتر دەمێنەوە، هەروەها پارێزراوتر دەبن.

لەسەر بنەمای ئەم ڕوونکردنەوەیە، وایدادەنێین چالاکی شەپۆلەکانی مێشک لە حاڵەتی بێداریی لە بنەماوە بەرپرسە لە وەرگرتنی زانیارییە هەستییەکانی جیهانی دەرەوە، هاوکات شەپۆلی ئارام لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان، حاڵەتێک لە بیرکردنەوەی ناخەکیی دەرەخسێنێت: کە حاڵەتی ئامادەکارییە بۆ پرۆسەی زانیارییەکان و تەکنیکی یادەوەرییەکان.

ئەگەر پرۆسەی گواستنەوەی، پرۆسەیەکی سەرووەربێت لە ماوەی بێداریی، ئەوە "بیرکردنەوە" لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان سەرووەر دەبێت،

ئایا لەماوەی کۆتایی چی ڕوودەدات، کە ماوەی جوڵەی خێرای چاوەکانە، یان حاڵەتی خەوبینیە؟ بە گەڕانەوەمان بۆ وێنەی ژمارە (٩)، دەبینین لە (وێنەی چەماوەیی) هێڵی کۆتایی چالاکی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک دەخاتەڕوو، دەتوانین جەخت بکەینە سەر ئەوەی، لە ماوەی خەوتن لە تاقیگە لە مێشکت هەڵقوڵاوە، کاتێک دەچیتە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو. ئەگەرچی تۆ خەوتووی، بەڵام چالاکی شەپۆلەکانی مێشکت لەو قۆناغەدا هاوشێوەی چالاکییەکانی ماوەی نەمانی جوڵەی خێرای چاو نییە، بەڵکو شەپۆلەکانی ئارامە "هێڵی ناوەڕاست لە وێنەی ژمارە (٩)".

کەواتە چالاکییەکانی مێشک لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، وەکو بینیمان هاوشێوەی ماوەی ئاگاییە، یان کاتێک مرۆڤ بەئاگا و وریایە "هێڵی سەرەوە لە وێنەی ژمارە (٩)".

لە ڕاستیدا کۆتا توێژینەوەی لەسەر ماوەی جوڵەی خێرای چاو ئەنجاممدا، گەیشتم بەوەی هەندێک بەش لە مێشک "(٣٠%) بەشەکانی مێشک" لە ماوەی جوڵەی خێرای چاو زۆر چالاکترە بەراورد بە ماوەی بێداریی.

لەبەرئەو هۆکارە؛ بە خەوی جوڵەی خێرای چاو دەگوترێت "خەوی دژ" چونکە مێشک بێدارە، بەڵام جەستە بە ڕوونی خەوتووە، لەسەر ئەو بنەمایە نەکردەییە لە ماوەی چالاکی کارەبایی مێشک جیاکاری لە نێوان بێداریی و خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان بکرێت، چونکە لە خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان، گەڕانەوە بۆ شەپۆلە خێرا دووبارەبووەکانی مێشک ڕوودەدات، واتا شەپۆلی نارێکن، هاوکات هەزاران خانەی مێشک لە توێکڵی مێشکەوە دەگەڕێنەوە بۆ چارەسەری خێرای بەشە جیاوازەکانی زانیارییەکان، بە خێرای جیاواز و کاتی جیاواز و بابەتە جیاوازەکانی مێشک، دوای ئەوەی هەموو زانیارییەکان لە

ئاوازێکی ئارام لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان یەکدەگرن، یان لە ماوەی خەوی قوڵ. بەڵام بێدارنیت، بەڵکو لە قوڵایی خەودایت.

ئەو زانیاریانە چین لەو حاڵەتە چارەسەر دەکرێن؟ بە دڵنیایی ئەو زانیاریانە نین، لەو کاتەدا لە جیهانی دەرەوە هاتوون، لەبەرئەوەی خەوی قوڵ لە جیهانی دەرەوە دادەبڕێت!

دەرگای هەستی لە (thalamus)، تالاموس لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاوەکانی جارێکی دیکە لە نوێ دەبێتەوە، وەکو چۆن لە ماوەی بێداریی کراوەتەوە. بەڵام سروشتیی کرانەوەی دەرگای تالاموس لە حاڵەتی ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو جیاوازە، ڕێگا بەو هەستانە نادات لە جیهانی دەرەوە هاتوون، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو تێپەڕن بۆ ڕووپۆشی مێشک، بەڵکو لەو قۆناغە ڕێگا بە تێپەڕینی ئاماژە سۆزدارییەکان و هەڵچوونەکان و پاڵنەرییەکان و یادەوەرییەکانی "ڕابردوو و ئێستا" دەدات، هەموو ئەو ئاماژانە لە شاشەیەکی گەورە لە بەشەکانی توێکڵی مێشک کە تایبەتە بە هەستەکانی "بینین، بیستن، هەستکردن و جوڵەیی" دەخرێنەڕوو. بەوشێوەیە هەموو شەوێک، خەوی جوڵەی خێرای چاو وادەکات، بچێتە هۆڵێکی شانۆیی سەرسوڕهێنەر، لە هۆڵەکەدا شانۆ سەبارەت بە پرسی پەیوەست بە ژیان ببینیت.

کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە چارەسەرکردنی زانیارییەکان، پێویستە بیرکردنەوەت لە حاڵەتی بێداریی بێت، لەبەرئەوەی بنەڕەتی قۆناغی وەرگرتنی زانیارییە "لە ناو ئەزموونی جیهانی دەوروبەرت بژی و لێیان فێربە". بەڵام لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، پێویستە لەسەرت لەسەر ئەو بنەمایە لێی بڕوانیت، قۆناغی "بیرکردنەوەیە"، یان قۆناغی هەڵگرتنی زانیارییەکان و ئامادەکردنی پێکهاتەی خاوی ئەو هەقیقەتانەیە کە ناسیوتە، هەروەها ئەو کارامەیانەیە کە بەدەستتهێناوە. لە کۆتا پرس پێویستە بیرکردنەوە لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو بێت، لەسەر ئەو بنەمایەی قۆناغی "تێکەڵکردنە"، هاوکات "ناوبڕ لە نێوان پێکهاتە خاوەکان و هەموو ئەزموونەکانی ڕابردووت دادەنێت، لە ڕێگای ئەم پرۆسەیەوە، نموونە بونیاد دەنێت و ڕاستیان دەکاتەوە و بە بەردەوامی تەواوییان دەکات، بۆ زانینی چۆنایەتی کارکردنی خەڵکی دەوروبەرت؛ هەروەها بیرۆکەی داهێنەرانە بۆ توانای چارەسەرکردنی کێشەکانیش دەگرێتەوە".

ئەگەر شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک بۆ هەریەک لە بێداریی و خەوی جوڵەی خێرای چاو وەکو یەک بێت، ئەوە چۆن دەتوانین یەکێیان لە ئەوەی دیکەیان جیابکەینەوە، تۆش لەسەر قەرەوێڵەی تاقیگەی خەو لە پاڵ چاودێریکردن ڕاکشاوی؟ ئەوە جەستەتە حاڵەتی

هەقیقی ئەو حاڵەتانەمان پێ دەڵێت، بە دیاریکراوی ماسولکەکانت وەڵامی ئەم پرسیارە دەداتەوە.

پێش ئەوەی جێتبهێڵم لە قەرەوێڵەی تاقیگەی خەو ڕابکشێیت، جەمسەرە کارەباییەکان لەسەر شوێنی جیاوازیی جەستەت جێگیر دەکەم، لە بری ئەوەی لەسەر سەرت جێگیریان بکەم، لە کاتێکدا هێشتا بێداریی، تەنانەت ئەگەر بە تەواویی ڕاکشابێت لەسەر قەرەوێڵەکە، پلەیەک لە شلەژانی گشتی لە ماسولکەکانی جەستەدا هەیە.

ئەم شڵەژان و فشارە بەردەوامەی ماسولکەکان لە ڕێگای جەمسەرە کارەباییەکانە بە ئاسانی ئاشکرا دەبن، لەبەرئەوەی جەمسەرە کارەباییەکانی سەر جەستەت، گوێ لە ئاماژکانی جەستەت دەگرن، کاتێک دەچیتە قۆناغی خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی چاوەکان، بەشێک لە شڵەژان و فشارەکان وندەبن، بەڵام بەشی زۆریان دەمێننەوە.

دواتر گۆڕانی گەورە لەگەڵ ئامادەیی بازدان بۆ قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدات، بە چەند چرکەیەکی کەم پێش چوون بۆ قۆناغی خەوبینین، توشی حاڵەتی شەلەلی گشتی دەبێت، شڵەژانی هەموو ماسولکە خۆویستەکانی جەستەت شڵەژان و فشاریان نامێنێت، بەوشێوەیە هیچ شڵەژان و فشارێک نامێنێت، ئەگەر بە ئارامی کەسێک بێتە ژوورەوە و بەبێ ئەوەی بێدارت بکاتەوە بە ڕێزەوە هەڵتبگرێت، ئەوە جەستەت بە تەواویی خاوبووەتەوە، وەکو ئەوەی بوکەڵەیەکی لە قوماش دروستکراو بێت.

پێویستە لەسەر ئەم پرسە ئاماژە بەوە بکەم، ماسولکە خۆنەویستەکانت، یان ئەو ماسولکانەی کۆنترۆڵی پرۆسە ڕاستەوخۆکانی جەستەت دەکەن، وەکو هەناسەکان، لە کارەکانی بەردەوام دەبێت، بۆ ئەوەی لە کاتی خەوتن بە زیندویی بمێنیەوە. بەڵام ماسولکەکانی دیکەی جەستەت، دەچنە حاڵەتی خاوبوونەوەی تەواو.

بۆ ئەم پرسە زاراوەی (atonia) ئاتۆنیا بەکار دەهێنین، "بەپێی فەرهەنگی پزیشکی یەکگرتوو، کە لە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی دەرچووە"، ئاتۆنیا: حاڵەتی نەمانی تەواویی هەموو چالاکییەکە، لێرەدا ئاماژە بە حاڵەتی ماسولکەکان دەکەین، حاڵەتی نەمانی چالاکی ماسولکەکان، لە ڕێگای ئاماژەی "پەکخستنی بەهێز دروست دەبێت، ئەو ئاماژەیە بە دڕکەپەتک بە ناو بڕبڕەی پشت تێدەپەڕێت، ئاماژەکە لە ناوەندی مێشکەوە هاتووە.

دوای دەرچوونی ئەو ئاماژەیە لە ناوەندی مێشک، ماسولکە خۆویستەکان بەرپرسیارێتی جەختکردنە سەر جەستە و جوڵەکان لەدەست دەدەن، وەکو ماسولکە دوو سەرەکەی قۆڵەکان و ماسولکە چوار سەرەکەی ڕانەکان، بەوشێوەیە هەموو فشار و هێزی خۆیان لەدەست دەدەن، ئەو ماسولکانە لە وەڵامدانەوەی هەر فرمانێکی دەرچوو لە مێشک دەوەستن، ڕاستی پرسەکە بەو شێوەیە دەبێت، وەکو ئەوەی کۆت و بەندکرابیت لە خەوی

جوڵەی خێرای چاو. بەڵام جەستەت ئازاد دەبێت لەو دیلکردنە ماددیە، دوای ئەوەی ماوەی بەندییەکەی تەواو دەکات، یان دوای کۆتاییهاتنی سوڕی خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان، ئەو بەشەی خەو لە ماوەی قۆناغی خەوبینین سەرسوڕهێنەرە، لەبەرئەوەی مێشکت لە حاڵەتی چالاکی بەهێزدایە، بەڵام جەستەت بە تەواویی خامۆشە، کە ڕێگا بە زانایانی خەو دەدات، جیاکاری لە نێوان حاڵەتی بێداریی و خەوی جوڵەی خێرای چاو بکەن.

لەبەرچی پرۆسەی پەرەسەندن لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بڕیاری قەدەغەکردن بەسەر چالاکی ماسولکەکان بسەپێنێت؟ وەڵامەکەی نەهێشتنی توانای چالاکی ماسولکەکانە، بۆئەوەی ئازاد بیت و بە ئازادی بچیتە نێو جیهانی خەونەوە، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرایی چاودا، قەدەغەی گشتی لەسەر فرمانی جوڵەکان هەیە، کە مێشک فرمانە جوڵەییەکان دەردەکات، لەبەرئەوەی خەون پڕیەتی لە جوڵە.

لەسەر بنەمای ئەم پرسە سەرسوڕهێنەرە بە ڕوونی دەبینن و تێدەگەین؛ سروشت چەندە دانایە، کاتێک ئەم کۆتە فسیۆلۆژییەی لە جەستەماندا دیزاین کردووە، کۆتەکە دەگۆڕێت بەبێ ئەوەی ئەو جوڵە خەیاڵییە بگۆڕێت بۆ کردار، بە تایبەتی بە لەبەرچاوگرتنی ئەو دیاردەیەی کە تۆ بەبێ درککردن لە کاتی خەوتن لە دەوروبەری خۆتدا دەگەڕێیت و دەڕۆیت. بە ئاسانی دەتوانین وێنای ئەنجامی ئەو ڕووداوە نەخوازراو و دڵتەزێنانە بکەین، کە لەوانەیە مرۆڤ بە جوڵە و کردار ئەنجامیان بدات، بە تایبەتی کاتێک لە خەوندا دەبینێت لە شەڕ و پێکدانادایە، یان کاتێک لایەنێک بە هێز پاڵی دەنێت بۆ خۆبەدوورگرتن لە هێرشی نەیارەکەی لە کاتی خەوندا؛ لە کاتێکدا مرۆڤی خەوتوو چاوەکانی داخراوە و درکی هیچ شتێکی دەوروبەری ناکات. لەبەرئەوە بە تەواویی پرسێکی ڕاستە، ئەگەری ئەوە هەیە مرۆڤ لەو حاڵەتە خۆی بکوژێت، واتا لە حاڵەتی خەوبینین لە ڕووداوی شەڕ و بەرگری خۆی بکوژێت. لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنە ڕوون دەبێتەوە، ئەوە مێشکە لە کاتی خەو جەستە پەکدەخات، بۆ ئەوەی هیچ یەکێک لەو ڕووداوانە ڕوونەدات و ئەقڵ بتوانێت بە سەلامەتی خەون ببینێت.

چۆن بزانین ئەو فرمانە جوڵەییانە بە ڕاستی دەردەچن، کاتێک مرۆڤ خەونێک دەبینێت، مشتومڕ و کوشتنی تێدایە؟ وەڵامەکە مایەی نیگەرانییە، ئەو ڕێکارەی ماسولکەکان پەکدەخات، لەوانەیە لە هەندێک مرۆڤ بە تایبەتی لە قۆناغی گەورەبوونی تەمەن شکست بهێنێت، بۆیە شتی خراپیان لە کاتی خەوبینین لێڕوودبات، بەوشێوەیە ئەو کەسانەی توشی حاڵەتی شکست هێنان لە پەککەوتنی ماسولکەکانیان دەبن، فرمانە جوڵەییەکانی مێشک لە ماوەی خەوبینین بۆ جوڵەی هەقیقی جەستەیی دەریان دەکات بگۆڕێن. ئەنجامی ئەم ناتەواوییە مایەی نیگەرانی و کارەساتە، کە دواتر لە بەشی دەیەم دەیخوێنینەوە.

لە کۆتاییدا لایەنێک لە وێنەی خەوی جوڵەی خێرای چاو هەیە، پێویستە فەرامۆشی نەکەین، هەر ئەو لایەنە هۆکاری ناونانیەتی: بە جوڵەی خێرای چاوەکان، لە ماوەی ئەو

قۆناغە لە قۆناغەکانی خەو، لە ماوەی خەوی قوڵدا چاوەکانت بە جێگیری دەمێنەوە، یان لە ماوەی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکاندا[1]. تەنها ئەو جەمسەرە کارەباییانەی دەخرێنە سەر چاوەکان و ژێر چاوەکان، کاتێک قۆناغی خەوبینین دەستپێدەکات، هەواڵی ڕوودانی شتێکی بە تەواویی جیاوازمان پێ دەدەن: ئەوە هەمان چیرۆکە کە (کلیتمان و ئاسرنسکی) لە ساڵی (١٩٥٢) ئاشکرایان کرد، کاتێک چاودێری کۆرپەیەکی خەوتوویان لە ماوەی خەوی خێرای چاوەکان دەکرد، لە هەندێک ساتدا لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان، گلێنەی چاو بە خێرایی زۆر خێرا لە چەپەوە بۆ ڕاست و لە ڕاستەوە بۆ چەپ دەجوڵایەوە، یەکەم پرسی زاناکان گریمانیانکرد، ئەو جوڵەی خێرای چاو گونجاوە لەگەڵ ئەوەی کەسی خەوتوو لە خەونیدا دەیبینێت؛ وەکو ئەوەی چاو سەیری دیمەنێک بکات. بەڵام ئەوە ڕاست نییە، لە هەقیقەت جوڵەی چاو لە حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە تۆکمەیی بەستراوەتەوە بە پەرچەکرداری فسیۆلۆژی، جوڵەی چاو ڕەنگدانەوەی شتێکی زۆر گرنگە لە تێڕوانینی نەرێنی بۆ جوڵەی شتەکان لە چوارچێوە و مەودای خەوبینین. لە بەشی نۆیەم بە وردی و ڕوونی قسە لەسەر ئەم پرسە دەکەین.

ئایا ئێمە تاکە بوونەوەرین لە ماوەی خەو بەو قۆناغە جیاوازانە تێدەپەڕین؟ ئایا خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان لە جۆرێک لە جۆرەکانی دیکەی ئاژەڵان دەبینین؟ ئایا ئەو ئاژەڵانەش خەون دەبینن؟ ئەم پرسە بە تەواویی ئاشکرا دەکەین.

---

[1]- لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە ماوەی گواستنە لە ئاگایی بۆ قۆناغی یەکەمی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، پرسێکی نامۆ ڕوودەدات، کە چاوەکان بەئارامی دەجوڵێنەوە، هەروەها بە جوڵەی زۆر هێواش و گونجاوی تەواو لە لایەکەوە دەچن بۆ لایەکی دیکە، وەکو ئەوەی سەماکەری بالییە بن، بە جوڵەی ڕێک دەخولێنەوە. ئەوە ئاماژەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی مرۆڤ دەستدەکات بە چوون بۆ حاڵەتی خەوتن. دەتوانیت هەوڵی چاودێری پێڵوی چاوەکانی کەسێک بکەیت، کە خەریکە چاوەکانی دابخرێن، جوڵەی گلێنەی چاوەکانی لە ژێر پێڵوە داخراوەکاندا دەبینیت، بەڵام پێویستە زۆر وریا بیت، کاتێک ئەم تاقیکردنەوە ئەنجام دەدەیت، بۆ ئەوەی کەسەکە بێدار نەکەیتەوە، لەبەر ئەوەی دۆخێکی ناخۆش و مەترسیدار دروست دەکەیت، بێگومان لە حاڵەتی چوونە ناو خەوتن شتێکی زۆر بێزارکەرە! گریمان بکە چاوەکانت دەکەیتەوە، ڕووخسارێک لەسەر ڕووخسارت و دوو چاوی زەق لە بەرانبەر خۆت دەبینیت.

بەشی چوارەم

خەوی مەیمون و دایناسۆرەکان و خەوالّویی بە نیوەی مێشک

Ape Beds, Dinosaurs, and Napping with Half a Brain

کێ دەخەوێت، چۆن دەخەوین، چەند دەخەوین؟

Who Sleeps, How Do We Sleep, and How Much?

کێ دەخەوێت: (WHO SLEEPS)؟

کەی پرۆسەی ژیانی خەو دەستیپێکردووە؟ لەوانە خەو لەگەڵ دەرکەوتنی مەیمونی شامپازی هاوشێوەی مرۆڤ دەستیپێکردبێت. یان لەوانەیە خەو زووتریش دەرکەوتبێت، یان لەگەڵ خشۆکەکان یان لەگەڵ پێشینە ئاوییەکانیان، لەوانە ماسییەکان! لەبەرئەوەی ئامێری کاتمان نییە، باشترین ڕێگا بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، لە ماوەی لێکۆڵینەوە لە خەوی جۆرە جیاوازەکانی خێزانی مەملکەتی ئاژەڵان بەرجەستە دەبێت، لە دەستپێکدا لێکۆڵینەوە لە بوونەوەرەکانی پێش مێژوو دەکەین، تاکو دەگەین بەو بوونەوەرانەی دواتر پەرەیان سەندووە.

لێکۆڵینەوەی لەم جۆرە توانای مەزنمان بۆ سەرنجدان لە ڕابردووی دوور و بینینی تۆماری مێژوویی پێ دەبەخشێت، لە پێناوی گەیشتن بە خەمڵاندن ئەوساتەی خەو لەسەر ڕووی زەوی دەستی پێکرد. هەروەک زانای بۆماوەیی (تیۆدوسیوس، دویجانسکی) جارێک گوتوویەتی: "هیچ شتێک لە جیهانی بایۆلۆژیی واتای نییە، بەبێ سەرنجدانی لەبەر ڕۆشنایی پرۆسەی پەرەسەندن".

سەبارەت بەوەی پەیوەستە بە خەو، تەنها وەڵامی ڕاست دادەنێم، کە بە مێژووەکەیدا گەڕاومەتەوە بۆ کاتی زۆر زووی هەر کەسێک پێشبینی دەکات، کاتێکی زۆر دووری قوڵایی مێژووی جۆرەکانی ژیان و جۆراوجۆریی ڕەگەزەکانە.

ڕوون بووەتەوە بەبێ بەدەرکردن؛ هەموو جۆرە ئاژەڵییەکان شیاوی لێکۆڵینەوەن، لەبەرئەوەی دەخەون یان بە کاتی هاوشێوەی خەو تێدەپەڕن، ئەو پرۆسەی خەوە مێروەکانیش دەگرێتەوە، وەکو مێشولە و هەنگ و سیسرکە و دوپشک، هەروەها بە لێکۆڵینەوە لەسەر ماسییە بچووک و گەورەکان، گەیشتووین بە گەورەترین جۆریی قرشەکان، بە هەمان شێوەی لەسەر وشکانی و ئاوییەکانی وەکو بۆق و ئەوانی دیکە، هەروەها لەسەر خشۆکەکانی، وەکو کیسەڵ و مارمێلکە، قۆڕی یان بزنمشک.

هەموو ئەم جۆرانە خەوی هەقیقی دەخەون، ئەگەر بە پەیژەی پەرەسەندن سەرکەوین، جۆرەها باڵندە و مەمکدار دەبینین کە هەموویان دەخەون: لە مشکەوە بۆ توتی، کەنگەر،

ورچی جەمسەری، شەمشەمەکوێرە، هەروەها هاوشێوەی مرۆڤن لە خەو، کەواتە خەو دیاردەیەکی گشتی و گشتگیرە.

تەنانەت بێ بڕبڕەکانیش، وەکو:" خاوەکان، پێست دڕکاوییەکان، هەروەها کرمە سەرەتاییەکانیش ماوەی هاوشێوەی خەویان هەیە، ئەو ماوەیە پێی دەگوترێت "خامۆشبوون"، ئەو بوونەوەرانە وەکو مرۆڤ کاردانەوەیان بۆ ورياکەرەوە دەرەکییەکان نییە، وەکو ئێمە بە زۆر بە خێرایی خەو دەیانباتەوە خەوێکی زۆر قوڵ دەخەون، دوای ئەوەی لە خەو بێ بەشدەکرێن، کرم وەکو ئێمە دەکات، بێ بەشبوون لە خەو، لە ڕێگای پلەی وەڵام نەدانەوەیان بۆ مشتەکۆڵەی توێژەران نابێت.

دوای ئەم قسانە تەمەنی خەو دەگاتە چەند؟ کرمەکان لە ماوەی تەقینەوەی "کامبری" دەرکەوتوون، یان لە پێنج ملیۆن ساڵ کەمتر نییە، واتای ئەوەیە کرمەکان و خەو، لە پێش هەموو بوونەوەرە بێ بڕبڕەکانن. ئەم پرسی خەوە دایناسۆرەکانیش دەگرێتەوە، کە دەتوانین ئەوە هەڵبهێنجین کە ئەوانیش دەخەون. وێنای ئەوە بکە جۆرەها دایناسۆرە زەبەلاحەکان، وەکو ئیبلۆدۆسوف و دایناسۆری سێ سەدەیی، چێژیان لە خەوی ئارامی شەوانە بینیوە!

بە دابەزین بۆ چەن پلیکانەیەکی دیکە لەسەر پەیژەی پەرەسەندن، ئەوە دۆزرایەوە سادەترین شێوەی ئەندامی یەک خانەیی ماوەیەکی درێژتر لە بیست و چوار کاتژمێر دەژیت، بۆ نموونە بەکتریا، قۆناغی چالاکی و قۆناغی خاوبوونەوە و بێ جوڵەیی گونجاوی لەگەڵ سوڕی شەوانە و ڕۆژانەی لەسەر هەسارەکەمان هەیە، ئەوە شێوازێکی دووبارە بووەوەیە، ئێستا گریمان دەکەین، قۆناغی خاوبوونەوە و بێ جوڵەیی دەکەوێتە پێش ڕیتمی ڕۆژانەی ئێستای ئێمە، هەروەها دەکەوێتە پێش پرسی بێداریی و خەو.

شرۆڤە و تەفسیری زۆر بە هۆکاری پێویستیمان بۆ خەو سەبارەت بە بیرۆکەی باو **هاتوونەتە** ئاراوە، کە بیرۆکەکەش هەڵەیە: کە دەڵێت خەو حاڵەتێکە کە دەبێت بچینە ناوی **تاکو شڵەژانەکانی** لە ماوەی بێداریی چاک بکەینەوە، بەڵام چی دەبێت ئەگەر ئەو تیۆرە **هەڵگەڕێنینەوە**؟ چییە ئەگەر خەو زۆر سودی هەبێت؛ هاوکات ڕووداوێکی گەورەی سودبەخش بێت لە ڕووی بایۆلۆژیی بۆ هەموو ڕوویێک لە ڕووەکانی بوونمان، بۆئەوەی پرسیاری هەقیقی بەو شێوەیە بێت: بۆچی ژیان لە بنەڕەتەوە گرنگی بەوە داوە "زۆربەی کات" بێداربین؟ بێداریی دیاردەیەکی سەرسوڕهێنەرە! ئەگەر لە لایەنی پەرەسەندن لێی بڕوانین، نەک لە لایەنی خەو! ئەگەر پشت بەو تێڕوانینە ببەستین، دەتوانین تیۆری بە تەواویی جیاواز پێشنیاری بکەین؛ لە خەو بێداریی دەرکەوتووە.

ئەم گریمانەیە ئەقڵ پەسندی ناکات؛ کەس لێکۆڵینەوەی لەسەر ناکات، یان بە گرنگ وەری ناگرێت. بەڵام من بە خودی وێنای ناکەم بە تەواویی گریمانەیەکی نالۆژیکییە.

هەر چەندە تیۆرەکە ڕاست بێت، ئێمە دڵنیاین لەوەی خەو بنەڕەتێکی زۆر دێرینی هەیە. خەو لەگەڵ دەرکەوتنی یەکەم شێوەی ژیان لەسەر هەسارەکەمان دەرکەوتووە، لەسەر بنەمای تایبەتمەندییە سەرەکییە یەکەمەکانی دیکە " بۆ نموونە، DNA"، خەو بە بەیەکەوە بەستنەوەی گشتی کۆکەرەوەی نێوان بوونەوەرەکانی مەملەکەتی هەموو ئاژەڵان ماوەتەوە. لەگەڵ ئەوەی خەو دیاردەیەکی گشتی و هاوبەشی سەردەمانێکی کۆنە، بەڵام لە پرسی خەودا جیاوازیی گەورە لە نێوان ڕەگەزێک و ڕەگەزێکی دیکەوە هەیە، جیاوازییەکان چوار جیاوازیین:

یەکێک لەو شتانە وەکو ئەوانی دیکە نییە: (ONE OF THESE THINGS IS NOT LIKE THE OTHER)

فیلەکان نیو ئەوەندەی مرۆڤ پێویستییان بە خەوە، هەر ڕۆژێک لە چوار کاتژمێر زیاتر ناخەون، بەڵام پڵنگ و شێرەکان هەموو ڕۆژێک پازدە کاتژمێر دەخەون، شەمشەمەکوێرە قاوەییەکان لە سەرووی هەموو مەمکدارەکانن، لەبەرئەوەی لە یەک ڕۆژدا لە پێنج کاتژمێر زیاتر بە بەئاگایی نامێنەوە، واتا ڕۆژانە نۆزدە کاتژمێر دەخەون، بەوشێوەیە سەرجەمی کاتی خەو، یەکێکە لە پرسە زۆر جیاوازەکانی گومانی سەبارەت بە خەوی بوونەوەرە ئەندامییەکان وروژاندووە.

گریمان بکە هۆکاری ئەو جیاوازییە لە پێویستی بۆ خەو بە ڕوونی بەرجەستە دەبێت. بەڵام بەوشێوەیە نییە! لەبەرئەوەی هیچ یەکێک لە هۆکارەکانی تەفسیرکردنی جیاوازیی "قەبارەی جەستە، سروشتیی ئاژەڵەکە: لە ڕووی دڕندەیی یان ماڵی، ڕۆژییە یان شەوە" تەفسیرێکی بە سودە بۆ جیاوازیی پێویستییان بۆ خەو لە نێوان جۆرە جیاوازەکان ناخاتەڕوو، پرسێکی ڕوونە کاتی خەو لە چوارچێوەی چینە هاوشێوەکانە، کە یەک ڕەوتی پەرەسەندیان هەیە، لەبەرئەوە کۆدی بۆماوەییان بە ئاستێکی بەرز هاوبەشە، هەروەها بە دڵنیایی هەمان پرس ڕاستی تایبەتمەندی بنەڕەتی لە چوارچیوەی مەملەکەتی ئاژەڵی دەردەخات، وەکو توانای هەستی، ڕێگای زۆربوون، بەڵکو تەنانەت پلەی زیرەکی. بەڵام پرسی خەو لەو بنەما ڕوونە دەردەچێت.

بۆ نموونە هەریەک لە سمۆرە و دیگۆ، دوو جۆریی کرتێنەرەکانن، "دیگۆ ئاژەڵیکی هاوشێوەی مشکە، بەڵام گەورەترە لە مشک، لە ئاژەڵەکانی ئەمریکای باشورە"، بەڵام پێویستی هەریەکێکیان بۆ خەو جیاوازە، جیاوازیی نێوانییان بۆ پێویستی خەو لە یەکدی

گەورەیە، کاتی خەوی سمۆرە دەگاتە دوو ئەوەندی خەوی دیگۆ، واتا پازدە کاتژمێر و نۆ خولەک دەخەوێت، لە بەرانبەردا دیگۆ حەوت کاتژمێر و حەوت خولەک دەخەوێت، لە ڕوویێکی دیکەوە دەتوانین کاتی خەوی نیمچە چوونیەکی ئاژەڵانمان، لە چەند کۆمەڵێک ئاژەڵی بە تەواویی جیاواز دەستکەوێت، بۆ نموونە، هەریەک لە بەرازی کینی و مەیمونی گەورە، کە لە دوو کۆمەڵەی پەرەسەندنی بۆماوەیی بە تەواویی جیاوازن، لەگەڵ بوونی جیاوازیی گەورە لە نێوانیان لە ڕووی قەبارەوە. بەڵام ماوەی خەویان بە تەواویی هەمان ماوەیە: کە نۆ کاتژمێر و نۆ خولەک دەخەون.

کەواتە چی ئەو جیاوازییەی کاتی ماوەی خەوی ئاژەڵان تەفسیر دەکات "یان جیاوازیی پێویست بۆ خەو" لە جۆرێک بۆ جۆرێکی دیکە؟ تەنانەت لە چوارچێوەی خێزانێک کە سیستەمی بۆماوەییان هاوشێوە بێت؟ لە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە بە تەواویی دڵنیانین. لەبەرئەوەی پەیوەندی نێوان قەبارە و کۆئەندامی دەمار، هەروەها ڕادەی ئاڵۆزیی کۆئەندامی دەمار و کۆی پێکهاتەی جەستە، دەکرێت بە ئاستێک ئاماژەی بەسودبن. لەگەڵ زیادبوونی ئاڵۆزیی مێشک، سەبارەت بە قەباری جەستە، ئەنجامە بۆ زیادبوونی چەندایەتی خەوتن، لەگەڵ ئەوەی ئەم پەیوەندییە تاکو ئاستێک لاوازە، هەروەها بە تەواویی ڕاست و ڕەوان نییە، بەڵام پەیامە لەسەر ئەوەی ئەرکی پەرەسەندن پێویستی بە خەوی زیاترە، ئەگەرچی خەوی زیاتر خزمەتی سیستەمی دەماریی ئاڵۆزتر دەکات.

بەوشێوەیە لەگەڵ ڕەوتی پەرەسەندن لە ماوەی هەزاران ساڵ، گەیشتووە بە دروستبوونی تەواویی پێکهاتەی مێشک، لەسەر بنەمای پێکهاتەی مێشک پێویستی بۆ خەو بە بەردەوامی زیاد دەکات، بۆ وەڵامدانەوەی پێویستییەکانی ئەو مێشکەی کە بە بەهاترین کۆئەندامە لە نێو هەموو کۆئەندامە فسیۆلۆژییەکانی دیکە.

ئەگەرچی ئەم ڕووناکردنەوەیە، هەموو پرسەکە بە ڕەهایی ناخاتەڕوو، لەبەرئەوەی زۆر جۆر بە تەواویی لادەدات لەو پێشبینیانەی لەو بنەمایەوە سەرچاوەیان گرتووە، بۆ نموونە؛ ئاژەڵی ژەهراوی دەخەوێت، کە کێشەکەی لە کێشی مشک تێناپەڕێت، درێژترین ماوە (٥٠%) کە ئەم پێوەرە دیاری دەکات: خەوی ناوەندی هەموو ڕۆژێک هەژدە کاتژمێرە، خەوی ئاژەڵی ژەهراوی تەنها یەک کاتژمێر لە ژمارەی پێوانەیی تۆمارکراو لە مەملەکەتی ئاژەڵان کەمترە، ژمارە پێوانەییەکە شەمشەمە کوێرەی قاوەیی هەڵیگرتووە، کە لە تەوەرەکانی پێشەوە خستمانەڕوو، درێژترین ماوە دەخەوێت، کە هەموو ڕۆژێک دەگات بە نۆزدە کاتژمێر.

ماوەیەک بەسەر مێژووی ئەو توێژینەوانە تێپەڕیوە، زانایان دەپرسن، لەوانەیە پێوەرەکانی پشتیان پێبەستراوە، یان کۆی ژمارەکان بۆ ژمارەی خولەکەکانی خەو، ڕێگایەکی هەڵە بێت بۆ ئیشکردن بەو پرسیارە کراوە، تەنها ئەو پرسە هەیە: هۆکاری ئەو جیاوازییە زۆرە لە ماوەی خەوی نێوان جۆرێک و جۆرێکی دیکە چییە؟ لە بری ئەوەی هەڵسەنگاندنی جۆریی خەو و چەندایەتی خەو بکرێت، یان کاتی خەو بکرێت، پێشنیاری ئەوە کراوە، هەروەها باوەڕیان وابووە، هەڵسەنگاندن دەتوانێت هەندێک ڕۆشنایی بخاتە سەر ئەو نهێنییە، گریمانی ئەوەیان کردووە، ئەو جۆرانەی لە ئاستی باڵا دەخەون، پێویستە بتوانن ڕۆڵی گرنگ و کورت ببینن، لە بەرانبەر پێویستیان بۆ خەوی زۆر، هاوکات پێچەوانەکەشی ڕاستە.

ئەوە بیرۆکەیەکی مەزنە، بەڵام ئەوەمان ئاشکرا دۆزیەوە، پەیوەندی هەقیقی نێوان ماوەی خەو و بینینی ڕۆڵی گرنگ لە کاتێکی کورتدا، بە تەواویی پێچەوانەیە. چونکە ئەو جۆرانەی ماوەیەکی کاتی درێژتر دەخەون، خەوێکی قوڵتر و جۆریی باڵا دەخەون، لە ڕاستیدا ڕێگای هەڵسەنگاندنی جۆریی خەو لەو لێکۆڵینەوەیە "لە پلەی وەڵامنەدانەوەی جیهانی دەرەوەیە و تواناییە لەسەر بەردەوامبوون لە خەو"، دەکرێت ئاماژەیەکی سەرکەوتوو نەبێت، لە پێناوی پێوانەکردنی بایۆلۆژیی هەقیقی جۆریی خەو: چەندین جۆریی بوونەوەر هەیە، ناتوانین ئەو جۆرەی پێوانە بۆ پێوانەکردنی جۆریی خەویان بەکار بهێنین، هەروەها کاتێک دەتوانین ئەو پێوانەیە بەکاربهێنین، تێگەیشتنمان بۆ پەیوەندی نێوان چەندایەتی خەو و جۆرەکەی لەسەر فراوانی مەملەکەتی ئاژەڵان بتوانێت تەفسیری ئەوەمان بۆ بکات، لە ئێستادا ئەو نەخشەیە ناڕوونە بۆ جیاوازییەکان لە کاتی خەودا.

بەڵام لە کاتی ئێستادا، وردترین خەملاندنمان پەیوەست بەو هۆکارە هەیە، وادەکات جۆرە جیاوازەکان پێویستییان بە بڕی جیاوازیی خەوە، کە فاکتەری ئاوێتەی ئاڵۆز دەگرێتە خۆی، لە نێویاندا سیستەمی خۆراکیی "ئاژەڵە گیا خۆرەکان و گۆشتخۆرەکان و ئەوانەی هەموو شتێک دەخۆن"، هەروەها هاوسەنگی نێوان دڕندەیی و ماڵییەکان لە چوارچێوەی خودی ژینگەی ژیان، هەروەها جۆریی تۆڕی کۆمەڵایەتی لە نێوان تاکەکانی یەک جۆر و سروشتیی ئەو تۆڕە و ڕێژەی پرۆسەکان لە جەستە و پلەی ئاڵۆزیی کۆئەندامی دەمار. لە دیدی من؛ ئەو گوزارشتە سەبارەت بە هەقیقەتی خەو سودی ئەوەی هەیە، خەو بە هێز و کاریگەرییە زۆرەکەی لە ڕەوتی ڕێگای پەرەسەندن پەیدابووە، هەروەها پرۆسەی وردی هاوسەنگی نێوان پڕکردنەوەی پێویستییەکانی مانەوە و ماوەی ئاگایی بۆ "ڕاوکردن و گەڕان بەدوای خواردن بە پێی توانا لە کورتترین کات دەگرێتەوە، هەروەها خەو بۆ

کەمکردنەوەی وزەی لەدەستچوو بۆ بەدەستهێنانی خواردن و مەترسییەکانی پەیوەستە پێیەوە"، هەروەها خەو بۆ پڕکردنەوەی پێداویستییە فسیۆلۆژییەکانە، وەکو نوێکردنەوە و بونیادنانەوەی ئەندامی، بۆ نموونە " شیکردنەوەی پێویستییە ئەندامییەکان پێویستی بە هەوڵی بالایە بۆ پڕکردنەوە، لە ماوەی خەو"، لە ڕێگای گرنگیدان بە پێداویستییە زۆر گشتییەکانی ئەو کۆمەڵەیەی ئەندامە تیاییدا پێداویستییە ئەندامییەکان بەدیدێت.

ئەگەرچی لە تەوەرەکانی دیکە ڕوونمان کردەوە، بەلام زۆربەی هاوکێشەکانمان ئالۆز و مەزندەکراوبوون، بۆیە ناتوانن تەفسیری حاڵەتە سەرکێشەکانی نەخشەی خەو بکەن: هەندێک جۆر زۆر دەخەون، بۆ نموونە" شەمشەمەکوێر"، هەندێک جۆر زۆر کەم دەخەون، بۆ نموونە"زەڕافە لە ڕۆژێکدا چوار بۆ پێنج کاتژمێر زیاتر ناخەوێت". هاوکات ئەو حاڵەتانە سەرچاوەی هەقیقی بێزارکردنە، گریمان دەکەم ئەو جۆرانەی ئاژەلان بە دیاریکراوی، "یان حاڵەتە نامۆیە سەرکێشەکان"، دەتوانن کلیلی تێگەیشتن لە پێویستی خەومان پێشکەش بکەن. ئەم پرسە وەکو دەرفەتێکی شادی بەخش دەمێنێتەوە، هاوکات سەختە، بۆ ئەو کەسانەی هەوڵدەدەن کۆدی خەو لەسەر کاروانی مەملەکەتی ئاژەلان بکەنەوە. بەلام لەگەڵ دەرکەوتنی نهێنییەکانی ئەو کۆدی خەو، لەوانەیە بتوانین سودە شاراوەکانی خەو بدۆزینەوە، کە بە ئەبەدی وێنای ئەوەمان نەکردووە، خەو ئەو سودانەی هەبێت.

خەوبینین و نەبینینی خەون: (TO DREAM OR NOT TO DREAM)

جیاوازییەکی ڕوونی دیکە لە خەوی جۆرە جیاوازەکاندا هەیە، جیاوازییەکە لە پێکهاتەی خەودا نییە. هەموو جۆرەکان قۆناغە جیاوازەکانی خەو ناناسن، هەموو جۆرەکانی ئاژەلان، خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاویان هەیە، هاوکات دەتوانین پێوانەی قۆناغەکانی خەویان بکەین؛ بەلام خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، خەوێکی بێ خەوبینینە، مێرووەکان، وشکانی و ئاوییەکان، ماسییەکان، زۆربەی خشۆکەکان، هیچ نیشانەیەکی ڕوونیان سەبارەت بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو تیایدا دەرناکەوێت، واتا خەوی بەستراوە بە خەوبینین لەلای مرۆڤ هەیە، تەنها لە باڵندە و مەمکدارەکاندا "لە قۆناغی زۆر نزیک لە ڕەوتی پەرەسەندنی کات، لە مەملەکەتی ئاژەڵی دەرکەوتوە"، ئەوانە بە ڕوونی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەون، ئەم دۆزینەوەیە پەیامی ئەوەمان پێ دەدات، خەوبینین "خەوی جوڵەی خێرای چاو" منداڵێکی نوێیە لە ڕەوتی پەرەسەندندا، ئەوە ڕوونیی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بۆ ئەوە دەرکەوتووە، تاکو پاڵپشتی ئەو ئەرکانە بکات، کە خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی بە تەنها پاڵپشتی بکات، یان خەوی جوڵەی خێرایی چاو، بە تواناتر بووە لە ئەنجامدانی ئەو ڕۆڵە.

هاوكات پرسێكی دیكه شازمان بۆ دەردەكەوێت، وەكو حاڵەتی دەركەوتنی زۆر پرس لە پرسەكانی دیكەی خەو، گوتم: هەموو مەمكدارەكان خەوی جوڵەی خێرایی چاو دەخەون، بەڵام دیدگای جیاواز سەبارەت بە مەمكدارە دەریاییەكان هەیە، وەكو نەهەنگ و دۆلفینەكان، مەیلییان جیاوازە لەگەڵ خەوی جوڵەی خێرای چاو، كە هەموو مەمكدارەكان خەوی جوڵەی خێرایی چاو دەخەون، بەڵام ئەم جۆرە ئەو خەوەیان نییە، ئەگەرچی یەك حاڵەت لەساڵی (١٩٦٩) تۆماركراوە، ئەو تاكە حاڵەتە پەیامێكە لەسەر ئەوەی نەهەنگ كە جۆرێكە لە نەهەنگی فڕۆكەوان، ماوەی شەش خولەك لە حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو بەردەوام بووە، بەڵام هەموو هەڵسەنگاندنەكانمان تاكو ئەمڕۆ نەگەیشتووە بەوەی حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاوی مەمكدارە ئاوییەكان بدۆزێتەوە، "یان زۆربەی زانایانی بواری خەو كە گرنگی بەو حاڵەتە دەدەن، نەیان بینیوە مەمكدارە ئاوییەكان ئەو حاڵەتەی خەویان هەبێت".

ئەم پرسە لە دید و تێڕوانینی دیاریكراو ئەقڵانییە، كاتێك بوونەوەر خەوی جوڵەی خێرای چاو بخەوێت، ئەو كاتە مێشك جەستە پەكدەخات، وادەكات ڕاكشێت و بێ جوڵە بێت، بەڵام مەڵەكردن سەبارەت بە مەمكدارە ئاوییەكان پرسێكی كرۆكییە، لەبەرئەوەی دەبێت سەركەوێتە سەر ڕووی ئاو تاكو هەناسە بدات، پرسەكە ئەوە، ئەگەر جەستەی لە ماوەی خەو پەكی بكەوێت، ئەوە ناتوانێت مەلە بكات، یان ژێر ئاو دەكەوێت.

نهێنییەكە زیاتر ناڕوون دەبێت، كاتێك لە حاڵەتی ئاژەڵە پێ پەڕەكان (Pinnipeds) دەڕوانین، ئەم وشەیە لە بنەماوە لە دوو وشەی لاتینی وەرگیراوە (Pinna) واتا پەڕ، (Peds) واتا پێ، وەكو فیلی دەریایی، ئەو ئاژەڵە نیوە ئاوییە، لەبەرئەوەی كاتەكانی خۆی دابەشكردووە لە نێوان وشكایی و دەریا، كاتێك لەسەر وشكانییە، خەوی دابەش دەكات، بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، وەكو مرۆڤ و مەمكدارەكان و باڵندە وشكانییەكان. بەڵام كاتێك لە ناو زەریایە، بە نزیكی بە تەواویی خەوی جوڵەی خێرای چاو ناخەوێت. فیلی ئاوی؛ كاتێك لە ناو زەریایە یادی ئەو جۆرە خەوە ناكات، بەڵكو (٥%) بۆ (١٠%) ڕێژەی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە كاتێك دایە، كە لەسەر وشكانییە. بۆ سەلماندنی ئەو پرسە، بۆ ماوەی دوو هەفتەی تەواو بە مەبەستی **تاقیكردنەوە لە زەریا مانەوە، بەڵام تێبینی یەك دیاردەی خەوی جوڵەی خێرای چاوی فیلی دەریایی نەكرا، كەواتە فیلی دەریایی لەو ماوەی لەسەر وشكانییە،** ئەو بڕەی لە خەوی **نەمانی جوڵەی خێرای چاو بەسە.**

کاتێک سودی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەزانین، ئەو حاڵەتە شازانە هیچ بەربەستێک لەبەردەم توێژینەوەکەمان دروست ناکات، بێگومان خەوی جوڵەی خێرای چاو، تەنانەت خەوبینینیش، سودی زۆریان هەیە، لە ڕووی زیادکردنی تواناییان لەسەر گونجانی ئەو جۆرە ئاژەڵانەی دەیانزانین، لە بەندی سێیەم ئەم پرسە زیاتر ڕوون دەکەینەوە.

ئەو پرسە هەقیقەتی ئەوەمان بۆ جەخت دەکاتەوە، ئەو ئاژەڵانەی خەوی جوڵەی خێری چاویان هەیە، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە ناو زەریان ناخەون، کاتێک دەگەڕێنەوە بۆ سەر وشکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەون، پرسە گرنگەکە ئەوەیە، ئەو جۆرەی خەو بۆ مەمکدارە دەریاییەکانە؛ کاتێک لە ناو زەریان خەوی زەروری یان پێویستییان نییە، گریمان دەکەین؛ کاتێک لە ناو زەریاییە، تەنها خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەخەوێت، ئەو جۆرەی خەو لەلای دۆلفین و نەهەنگەکانیش حاڵەتێکی سروشتیی بەردەوامە.

سەبارەت بە دید و بۆچوونی خۆم، باوەڕم بە نەبوونی تەواویی خەوی جوڵەی خێرای چاوی مەمکدارە ئاوییەکان نییە، بۆ نموونە دۆلفین و نەهەنگ، ئەگەرچی زۆربەی زانایانی هاوڕێم دەڵێن تۆ هەڵەی لەو پرسەدا، بەڵام گریمان دەکەم؛ شێوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە کاتێک مەمکدارە ئاوییەکان لە ناو زەریان، ئەو خەوە دەخەون، کەمێک لە یەکدی جیاواز دەخەون، کە سەختە تێبینی بکرێت، بە سروشتیی بۆ ماوەیەکی کورت خەوەکە بەردەوام دەبێت، کاتێک دەخەون، ناتوانین بە ئاسانی تێبینی بکەین، یان بە ڕێگایەکی جیاواز خۆی دەردەبڕێت یان لە بەشێکی مێشکی دەیشارێتەوە تاکو ئێستا نەمانتوانیوە بیدۆزینەوە.

بۆ بەرگریکردن لەو دید و تێڕوانینە جیاوازەم، ئاماژە بەوە دەکەم؛ زانایان لە ڕابردوو باوەڕیان وابوو، مەمکدارەکانی هێلکە دەکەن، وەکو مراوی دەریایی، دەنوکی هاوشێوەی دەنوکی مراوییە، خەوی جوڵەی خێرای چاو نییە، بەڵام دواتر دەرکەوت خەوی جوڵەی خێرای چاو هەیە، یان بەلای کەم شێوەیەک لە شێوەکانی ئەو خەوە دەخەوێت.

ڕووی دەرەوەی پەردەی سەر مێشکیان، کە زۆربەی زانایان پێوانەی ئەو شەپۆلانە دەکەن لێوەی دەردەچێت، ئەو جۆرەی لە چالاکی کارەبایی نارێکی تێدا بەدیناکرێت، کە تایبەتە بە خەوی جوڵەی خێرای چاو، بەڵام زانایان زیاتر لە ڕابردوو لە مێشکی قوڵ بوونەوە، تێبینی شەپۆلی نوێیان لە چالاکی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشکی کرد، کە تایبەتە بە خەوی جوڵەی خێرای چاو لە بنکەی مێشکدا، هاوشێوەی ئەو شەپۆلانە، لە هەموو مەمکدارەکانی دیکە دەبینینەوە، بەڵام مراوی دەریایی هاوشێوەی مراویی ئاساییە، لەو

چالاکییە کارەباییانەی مێشک کە تایبەتە بە خەوی جوڵەی خێرای چاو، بڕێکی زۆر لە بنکەی مێشکی پەیدادەبێت، کە هامان شەپۆل لە ئاژەڵی مەمکداری دیکە دەبینینەوە.

ئەگەر ڕوون بووەوە، ئەو ئاژەڵە خەوی جوڵەی خێرای چاوی هەیە، یان کۆپی یەکەم لەو مەمکدارانە خەوی جوڵەی خێرای چاویان هەبێت، کە لە ڕەوتی پەرەسەندن لە سەردەمانی زوو هەبووبن، هەروەها لە مەمکدارە نوێیەکانیش خەوی جوڵەی خێرای چاو دەرکەوت، لە بنەماوە لە مەکدارە یەکەمەکان هاتوون و پەرەیان سەندووە، بەوشێوەیە خەوی جوڵەی خێرای چاویش بووە بە کۆپیەکی تەواو تری خەوی جوڵەی خێرای چاو.

گریمان دەکەم ئەم چیرۆکە یان ئەو پرسە لە داهاتوو ڕوون دەبێتەوە؛ هەر پرسێکی دیکە لە جۆریی تایبەت یان نامۆ لە خەوی جوڵەی خێرای چاوی دۆلفینەکان، نەهەنگەکان، گوێرەکەی دەریایی، کاتێک لە ناو زەریان. لە کۆتاییدا، نەبوونی بەڵگە لە پرسێک، بەڵگەی نەبوونی ئەو پرسە یان شتە نییە!

هاوکات پرسێکی دیکە سەبارەت بە پرسی پێویستی ئاژەڵان لە گۆشەنیگای ئاوی و گۆشەنیگای مەملکەتی ئاژەڵی بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە هەقیقەتدا تەنها باڵندە و مەمکدارەکان بە جیا یان دابڕاوی پەرەیان سەندووە، لە ئەنجامدا پرسێکی کردەییە خەوی جوڵەی خێرای چاو دوو جار لە ڕەوتی پەرەسەندنی ئاژەڵان پەیدابووە، لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنە، لەوانەیە فشاری پەرەسەندن یان پێویستی پەرەسەندن خەوی جوڵەی خێرای چاوی لە باڵندەکان و مەمکدارەکان بەرپاکردبێت، بە هەمان ڕێگای پەیدابوونی چاو و پەرەسەندنی بە ئاراستەی جیاواز و سەربەخۆ لە هەر جۆرێکییان، بێگومان لە ئاژەڵان چەندین جار لە ماوەی پرۆسەی پەرەسەندن جیاوازە، جیاوازیی چاو لە ڕەوتی پرۆسەی پەرەسەندن لە پێناوی ئەو مەبەستانە بووە کە لەو قۆناغەی پەرەسەندندا هەیبووە، مەبەستەکە درککردنە بە چاو، کاتێک بابەتێکی دیاریکراو لە پەرەسەندن دووبارە دەبێتەوە، هاوکات بە شێوەیەکی سەربەخۆ لە هێڵی بۆماوەیی سەربەخۆیە و پەیوەندی لە نێوانیاندا نییە، زۆربەی جار ئاماژەیە بۆ پێویستی بنەڕەتی کە خۆی دەسەپێنێت.

بە ماوەیەکی کورت لە پێش ئێستا، توێژینەوەیەک دەرچوو، سەبارەت بە هەبوونی جۆریی یەکەمی خەوی جوڵەی خێرای چاوی قومقمۆکی ئوسترالی قسەی کردووە، ئەو جۆرە قومقمۆکە دڕندە و نامۆیە، ماوەیەک زووتر لە ڕەوتی پەرەسەندن دەرکەوتووە، یان پێش دەرکەوتنی باڵندە مەمکدارەکان دەرکەوتووە.

ئەگەر ئەم دۆزینەوەیە دووبارە کرایەوە، ئاماژەی بۆ ئەوە کرد، "بیرۆکەی بنەڕەتی" بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە ماوەیەک کە کەمتر نییە لەوەی لە ڕابردوو گریمانیان

کردووه هەبووه، بێگومان ئەم بیرۆکەیە، هاوبەشە لە نێوان هەندێک لە خشۆکەکانی پەرەیان سەندووە بۆ شێوازێکی تەواویی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە لە ئێستادا لە باڵندەکان و مەمکدارەکان و مرۆڤیشدا هەیە.

بەبێ لەبەرچاوگرتنی مێژووی دەرکەوتنی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە چوارچێوەی ڕەوتی پەرەسەندن، بە خێرایی هۆکاری ئەوە دەدۆزینەوە، کە وایکردووە خەوبینین لە ماوەی ئەو جۆرەی خەو "خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان" دەرکەوێت، هاوکات پێویستییەکی بایۆلۆژییە و پاڵپشتی جیهانی بوونەوەرانی خوێن گەرم دەکات، واتا پاڵپشتی جیهانی باڵندە و مەمکدارەکانە، بۆ نموونە: "تەندروستی دڵ و خوێنبەرەکان، چاککردنی هەڵچوونەکان، بەستنەوەی یادەوەرییەکان، داهێنان، ڕێکخستنی پلەی گەرمی جەستە"، هەروەها ئەوە دەدۆزینەوە، ئەگەر جۆرەکانی دیکە خەون ببینن، ئەوەی ڕوونە جۆرەکانی دیکە خەون دەبینن، لە تەوەرەکانی دیکە پرسی خەوبینینی جۆرەکانی دیکە دەبینین.

ئەگەر ئێستا پرسی هەموو مەمکدارەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاوەکان دەبینین، بخەینە لاوە، سەبارەت بەو پرسە هەقیقەتێک هەیە، مشتومڕ هەڵناگرێت: خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، ئەو جۆرە خەوە، یەکەم خەوە لە ماوەی پەرەسەندنی بوونەوەرەکان دەرکەوتووە، هەروەها فۆرمەلەی بنەڕەتی خەوە لە پشتی پەردەی شانۆی پەرەسەندن پەیدابووە. ئەو خەوە پێشەنگی هەقیقی خەوە، ئەم کاتی یەکەمە ئاراستەی ئەوە پاڵدەنێت؛ پرسیارێکی دیکەی سەرسوڕهێنەر بکەن؛ ئەو پرسیاری لە هەموو وانە گشتییەکانی پێشکەشی دەکەم، ئاراستەم دەکرێت: کام جۆریی خەو گرنگترە؛ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو یان خەوی جوڵەی خێرای چاو؟ بە ڕاستی کام جۆریی خەوە ئێمە پێویستمان پێیەتی؟ چەندین ڕێگا بۆ زانینی گرنگی یان پێویستی خەو هەیە، هاوکات ڕێگای زۆر بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە هەیە. بەڵام سادەترین فۆرمەلە بوونەوەرێک وەرگرین هەردوو جۆریی خەوی هەبێت، دەکرێت ئەو بوونەوەرە باڵندە یان ئاژەڵێکی مەمکدار بێت، بە درێژایی شەو و ڕۆژی دوایی بە بێداریی بیهێڵینەوە، بەو شێوەیە جۆرەکانی خەو بە یەکەوە ڕەتدەکەینەوە، ئەو ئاژەڵە بە یەکسانی برسی هەریەک لە خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەبێت.

پرسی سەرەکی ئەوەیە: مێشک پلەی کام جۆریی خەوی دەبێت، کاتێک دەرفەتی خەوی لە دوای نەخەوتن بە درێژایی شەو و ڕۆژێک بۆ دەرەخسێت؟ ئایا ڕێژەکە یەکە بۆ جۆرەکانی خەو؟ یان یەکیان ڕێژەکەی زیاترە؟ ئایا پەیامی ئەوەمان پێ نادات، ئەو جۆرە خەوەی سەرووەرە بەسەریدا، جۆرە گرنگەکەیە؟ ئێستا ئەم تاقیکردنەوەیە چەندین جار

لەسەر جۆر و ژمارەیەکی زۆری باڵندەکان و مەمکدارەکان ئەنجام دەدەین، هەروەها لەسەر مرۆڤیش، ئێستا دوو ئەنجامی ڕوونمان لەبەردەستە، یەکەم ئەنجامێکی زۆر ئاساییە، ماوەی خەوەکە لە شەوی قەرەبوو کردنەوەکە زۆر درێژە، بۆ مرۆڤ لە دە کاتژمێر بۆ دوازدە کاتژمێرە، بەراورد بە شەوێکی ئاسایی کە لە شەو و ڕۆژی پێشوو لە خەو بێ بەش نەبوو بێت، واتا ئەگەر مرۆڤ بێت"هەشت کاتژمێر" خەوتبێت. لە شەوی قەربوو کردنەوە دەگەڕێتەوە بۆ "قەرز دانەوە"، قەرزەکە "خەوە"، زاراوەی زانستیی بۆ گوزارشتکردن لەو پرسە، گەڕانەوەی خەوە.

ئەنجامی دووەم؛ لادان لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بەهێزترە، مێشک لە شەوی یەکەمی دوای بێبەشبوون لە خەو، بڕێکی زیاتر لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بەکار دەهێنێت، نەک خەوی جوڵەی خێرای چاو. بۆیە دەربڕینی برسییەتی ناهاوسەنگە، لەگەڵ ئەوەی هەردوو جۆریی خەو، لەو حاڵەتە بۆ مێشک بەردەستە، بەڵام مێشک بڕی زیاتر لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو هەڵدەبژێرێت، واتا خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە یاریکردن گرنگە و براوەیە! بە ڕاستی ئەوجۆرە براوەیە؟

پرسەکە بە تەواویی بەوشێوەیە نییە! ئەگەر لە ماوەی شەوانی قەرەبووی دووەم و سێیەم خەو تۆمار بکەین، تەنانەت لە شەوی قەرەبووی چوارمیش، دەبینین پرسەکە پێچەوانە دەبێتەوە، لەبەرئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لەلای مێشک لەگەڵ هەر گەڕانەوەیەکی نوێ بۆ شەوانی قەرەبووکردنەوەی خەو باشترین و چاکترین دەبێت. لەگەڵ بڕێکی کەم لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو. واتای ئەوەیە هەردوو قۆناغەکانی خەو گرنگن، ئەوەی لەم پرسەدا تێبینی دەکەین، ئەوەیە هەوڵدەدەین قەرەبووی یەکێکیان بکەینەوە "خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو" کەمێک زووتر لە "خەوی جوڵەی خێرای چاو" قەرەبوو دەکەینەوە.

لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە؛ پێویستە هیچ هەڵەیەک لەو پرسەدا نەکەیت، لەبەرئەوەی مێشکت هەوڵی قەرەبووکردنەوەی هەردووکیان دەدات، هەوڵدانە بۆ نۆژەن کردنەوەی هەندێک لەو زیانانەی بێ بەشبوون لە خەو خستوویەتییەوە. بەڵام ئەوەی زۆر گرنگە تێبینیکردنە، کە مێشک هەرگیز دەستبەرداری گێڕانەوەی زیانەکانی خەو نابێت. بەبێ لەبەرچاوگرتنی بڕی دەرفەتی ڕەخساو بۆ قەرەبووکردنەوەکە، پرسی قەرەبووکردنەوەکە لەسەر کۆی کاتی خەو دەبێت، بە هاوسەنگی لەسەر هەریەک لە قۆناغەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەبێت.

پرسـی هـەقیقی ئەوەیـە؛ مـرۆڤ و جۆرەکـانی دیکـەی بوونـەوەران نـاتوانن قـەرەبووی تەواویی ئەو خەوە بکەنەوە، کە لێی بێبەش بوونە و لەدەستیانداوە، بێگومـان ئـەوە یەکێکە لـەو وانانـەی پێویسـتە لـەم کتێبـە فێـری ببـین، پرسـی قـەرەبوو نەبوونـەوەی خـەوی لەدەستچوو، ڕووداو و کارەساتێکی خەماوییە، لە تەوەرەکانی بەشی حەوتەم و هەشتەم بە فراوانی قسەی لەسەر دەکەین.

ئەگەر تەنها مرۆڤ بتوانێت بیکات!: (IF ONLY HUMANS COULD)

سـێیەم جیـاوازیی چـاوەڕوان نـەکراوی خـەو، لـە هـەموو مەملکـەتی ئاژەڵاندایـە، جیاوازییەکە تـەنها لـە ڕێگـای خـەویان نییـە، بـەڵکو لـە جۆراوجـۆی ڕوونـی نێوانیانـە، لـە هەندێک حاڵەتدا، پەسندکردنی ئەو جۆراوجۆرییە ئەستەمە، ئەگـەر لـە مەمکدارە ئاوییـەکان بڕوانین، بۆ نموونە دۆلفین و نەهەنگەکان، دەبینین خـەویان "تـەنها(NREM) خـەوی نـەمانی جوڵەی خێرای چاوە"، ئەو جۆرەی خەو لەوانەیە تـەنها بە نیوەی مێشک بێت، واتـا نیوەی مێشکی ئەو ئاژەڵانە لە کاتی خەوی نیوەکەی دیکە بە ئاگایی دەمێنێتەوە.

بەوشـێوەیە دەبێت یـەکێک لـە نیوەکـانی مێشـک بـە بـەردەوامی لـە بێداریی یـان ئاگـایی بمێنێتەوە، بۆ دەستەبەرکردنی ئەو جوڵانەی کە دەبێت لە پێنـاوی ژیـان لـەو ژینگە ئاوییـەدا هەبێت، بەڵام نیوەکەی دیکـەی مێشـک، هەندێک جـار لـە خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێـرا چـاو، نـوقمی حاڵـەتی خـەوی قـوڵ دەبێت، ئـەم نیـوە مێشـکە خـەوتووە، نقـومی شـەپۆلە بـەهێز و ڕێکخراوەکانی مێشک دەبێت، بەڵام نیوەکـەی دیکە لـە ئـەنجامی چـالاکیی شـەپۆلە خێراکـانی مێشک، لە حاڵەتی چالاکی خێرا و لەناکاو دەمێنێتەوە؛ یان بە تەواویی لە ئاگایی دەمێنێتەوە.

ئەگەرچی پەیوەندی بەهێز لە نێوان نیوەکانی مێشک لە ڕێگای تێپەڕینی ڕیشاڵی ئەستور لە یەکیان بۆ ئەوەی دیکەیان هەیە، بەڵام یەکیان دەخەون و یەکیان لە ئاگایی یـان بێداریی دەمێنێتەوە، ئەگەرچی دووری نیوەکانی مێشک لـە یەکدی چەنـد مللیمـەترێکی کەمـە، هـەمان حاڵەت لە مێشکی مرۆڤیش هەیە.

بە سروشتیی هەر نیوە مێشکێکی دۆلفین لە کاتێک لە کاتەکاندا بـە بێداریی دەمێنێتـەوە و بـە ڕێکخـراوی کاردەکـات، هاوکـات نیوەکـەی دیکـە دەخـەوێت. بەوشـێوەیە کاتێـک ڕۆڵـی خەوی یەک لە نیوەکان دێت، هـەردوو نیـوە بەشـەکان دەتـوانن ڕایەڵـەی پەیوەنـدی نێوانیـان بکەنەوە و بە سەربەخۆیی تەواو کاربکەن، بۆئەوەی یەکیان بە بێداریی بمێنێتـەوە و ئـەوی دیکەیان بخەوێت. دوای ئەوەی نیوەی مێشک بەشی خۆی لە خەو بەکار دەهێنێت، نیوەکـان ڕۆڵی خۆیان ئاڵوگۆڕ دەکـەن، نیوەکـەی چـالاک بـووە و دەتوانێت سـەرقاڵی مـاوەی خـەوی قوڵ ببێت، یـان سـەرقاڵی خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرای چـاو ببێت. لەگـەڵ ئـەوەی نیـوەی

مێشک خەوتووە، دۆلفین هێشتا دەتوانێت ئەرکە جوڵەییەکانی ئەنجام بدات، هەروەها لە ڕێگای دەنگەوە لەگەڵ دۆلفینەکانی دیکە پەیوەندی بەردەوامی هەبێت.

هەروەها "ئەندازەی دەمارە خانەکان" بونیادێکی زۆر پێویستە بۆ بەدیهێنانی ئەو "فریودانە" سەرسوڕهێنەرەی ئاڵوگۆڕکردن لە نێوان چالاکی نیوەکانی مێشکدا هەیە، لە ڕاستیدا پرسی ئاڵوگۆڕکردن و ڕۆڵەکانییان پرسێکی دەگمەنە، بە دڵنیایی باوەڕمان بەوە هێناوە، سروشت دەتوانێت ڕێگای بەلانانی پێداویستییەکان بۆ خەو ببینێتەوە، هەموو ئەوانە لە ڕێگای ئەو فشارە بەهێزەوە دێتە ئاراوە، کە جوڵەی ڕەهای بێوەستان لە ناو ئاودا بۆ مانەوە پێویستە و زەرورە، ئایا ڕوودانی ئەوە ئاسانتر نییە، لەبری سیستەمی ئاڵوگۆڕی وردی نێوان نیوەکانی مێشک بۆ خەوتن، دواتر هەردوو نیوەکە کاری هاوبەشی مێشک بکەن، کاتێک هەردوو نیوەکە بەئاگان؟ زۆر ڕوونە پرسەکە بەوشێوەیە نییە؛ لەبەرئەوەی خەو پێویستییەکی بایۆلۆژییی زۆر گرنگە، بۆیە ناتوانن دەستبەرداری بین، لەگەڵ ئەوەی لە لەدایکبوونەوە تاکو مردن، بە ڕەهایی پێویستی بە مەلەکردنی بێ پچڕانە.

سەبارەت بەم پرسە، لەبەردەم دایکە سروشتمان هیچ بژاردەیەکی دیکە نەبووە، کە خەو خەوی هەموو مێشک بێت؛ یان سوڕی خەوی ئاڵوگۆڕی نیوەکانی مێشک پرسێکی کردەییە، لەبەرئەوەی خەو پێویستە دەبێت بخەوین، خەو شایستەی هیچ دەستبەرداربوون یان گفتوگۆ لەسەرکردن و ڕێککەوتنێک نییە.

بەوشێوەیە توانای خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە نیوەی مێشک، تەنها تایبەت نییە بە مەمکدارە ئاوییەکان، بەڵکو باڵندەکانیش دەتوانن ئەو خەوە بخەون، بەڵام هەندێک هۆکاری جیاواز بۆ ئەو خەوەیان هەیە، ئەگەرچی گرنگی ڕۆڵی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوەکان، لە ڕووی پاراستنی ژیان کەمتر نییە بۆ باڵندەکان: لەبەرئەوەی ڕێگا بە باڵندەکان دەدات، بەردەوام بن لە بینینی شتەکانی دەوروبەریان، بە واتایەکی ڕوونتر، کاتێک باڵندەیەک بە تەنهایە، پێویستە نیوەی مێشکی بە بێداریی بمێنێتەوە، "لەگەڵ ئەو چاوەی پێوەی بەستراوە، یان ئەو چاوەی لەلایەکی دیکەی نیوە مێشکە بێدارەکەیە" بۆئەوەی لە هەر مەترسییەکی لە ژینگەی دەوروبەریدا هەیە وریا بێت، لەو ماوەیەدا چاوەکەی دیکە دادەخرێت و ڕێگا بە خەوی ئەو نیوەی مێشک دەدات پێوەی بەستراوەتەوە.

کاتێک باڵندەکان بەیەکەوە کۆدەبنەوە پرسەکە سەرنجڕاکێشتر و وروژێنەرتر دەبێت. لە ناو هەندێک جۆریی باڵندەکان زۆربەی ئەندامانی ڕەوەکە خەوی تەواو دەخەون، بە واتایکی دیکە هەردوو نیوەی مێشکییان لە یەک کاتدا دەخەوێت. ئەی چۆن ڕەوەکە لە مەترسییەکان بە پارێزراویی دەمێنێتەوە؟ وەڵامی ئەو پرسە لە چارەسەری بلیمەتانە بەرجەستە دەبێت، لە

سەرەتادا ڕەوەکە بە ڕێکخراویی ڕیز دەبن، تەنها دوو باڵندەی ئەولا و ئەملای ڕیزەکە نەبێت، هەموو باڵندەکان ڕێگادەدەن هەردوو نیوەی مێشکیان بخەوێت، بەڵام دوو باڵندە پاسەوانەکەی ئەولا و ئەملای ڕیزەکە، دەرفەتی خەوی تەواوییان نابێت، بۆیە هەردووکیان تەنها بە نیوەی مێشکییان دەچنە قۆناغی خەوی قوڵەوە، بەوشێوەیە "چاوی" چەپ و ڕاستییان بە کراوەیی دەمێنێتەوە، بەو ڕێگایە دوو باڵندەی ئەولا و ئەملای ڕیزی ڕەوەکە، بە شێوەی پانۆراما چاودێری مەترسییەکان لە پێناوی هەموو ڕەوەکە دەکەن، دوو باڵندە پاسەوانەکەی ڕەوەکە بە ژمارەیەک لە نیوەی مێشکییان دەتوانن کەمترین ڕادە بخەون. لەو ساتەی دوو پاسەوانەکە لەولا و لەملای ڕیزی ڕەوەکە وەستاون، هەریەکەیان بە گۆشەی (١٨٠) پلە چاودێری دەکات، دوای ماوەیەک ڕێگا بە نیوە ئاگای مێشکییان دەدەن خەوی قوڵ بخەوێت، نیوەکەی دیکەی مێشکییان بەئاگایی دەمێنێتەوە.

بەڵام ئێمەی مرۆڤ و کۆمەڵێک لە مەمکدار وشکایی، بەڕوونی دیارە کارامەییمان لە مەمکدارە ئاوییەکان کەمترە، لەبەرئەوەی ناتوانین چارەسەری خەوی قوڵ وەرگرین، واتا خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بخەوین، کە خەوتنە تەنها بە نیوەی مێشک. ئایا گریمان دەکەی دەتوانین ئەوە بکەین، کە مەمکدارە ئاوییەکان دەیکەن؟

لێکۆڵینەوەیەک لەو دواییانە بڵاوکرایەوە، ئاماژە بەوە دەکات، مرۆڤایەتی کۆپییەکی "زۆر سادەی" لە خەو بە نیوە مێشک هەیە، کە خەو لەبەر هۆکاری هاوشێوە دەبێت. ئەگەر شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک کە لە نیوەی مێشکی کەسێک دەردەچێت، چووتە نێو خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بەراوردی بکەی بەو شەپۆلانەی لە نیوەکەی دیکەی مێشکی ئەو کەسە دەردەچێت، کە لە ژینگەکەی خەوتووە، ئەوە شەپۆلەکان بە تەواویی هاوشێوەن، ئەگەر هەمان کەس ببێتە تاقیگەی خەو، یان وابکەی لە هۆتێل بخەوێت "چ تاقیگە و چ هۆتێل، ژینگەی نەناسراون"، ئەوە خەوی یەک لە نیوەکانی مێشک، کەمێک کەمترە لە خەوی نیوەکەی دیکە، وەکو ئەوە وایە لە ماوەی خەو، پاسەوان بێت، بە ئاستێکی کەمی وریایی مابێتەوە، بە ڕوانین بۆ ئەو دۆخەی کەمتر پارێزراوە، بەو پێیەی مێشک کاتێک بێدار بووە بینیویەتی.

هەرچەندە ژمارەی شەوەکانی کەسەکە لە شوێنە نوێیەکە بەسەری دەبات زیاد بکات، نیوەکانی مێشکی نزیک دەبنەوە بۆ هاوشێوەیی، بێگومان ئەو هۆکارە وادەکات زۆربەمان لە یەکەم شەو لە ژوری هۆتێلدا بە خراپی بخەوین. بەڵام ئەو دیاردەیە هەرگیز ئەو دابەشبوونە تەواوەی نێوان حاڵەتی بێداریی تەواو و حاڵەتی خەوی قوڵ؛ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لێک نزیک ناکاتەوە، کە نیوەی مێشکی باڵندە یان دۆلفین دەتوانێت

لێکیان نزیک بکاتەوە، پێویستە لەسەر مرۆڤ بە بەردەوامی بە نیوەی مێشکی بخەوێت، بۆئەوەی هەردوو نیوە مێشکی لەگەڵ یەک بەختیان لە حاڵەتی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو هەبێت. بەڵام بۆمان هەیە گریمانی ئەو توانایە بکەین، کە شیاو و گونجاوە بۆمان، گریمانەکە ئەوەیە؛ ئەگەر بمانتوانییایە نیوەکانی مێشکمان بە نۆرە پشو پێ بدەین، واتا نیوە لە دوای نیوە!

پێویستە ئاماژە بەوە بکەم، خەوی جوڵەی خێرای چاو تۆکمە و تەواوە، پرسەکە هەر چییەک بێت، ڕێگا بە دابەشبوون لە نێوان لایەنەکانی مێشک نادات، هەموو باڵندەکان بەبێ لەبەرچاوگرتنی دۆخی ژینگەی دەوروبەریان، لە ماوەی قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە یەکەوە بە هەردوو نیوەی مێشک بە تەواویی دەخەون، ئەوە پرسێکی ڕاستە بۆ هەموو ئەو جۆرانەی ئەو قۆناغەی خەو دەخەون، یان خەوی خەوبینین دەخەون، لەوانە بۆ مرۆڤیش ڕاستە، ئەگەر چی ئەرکی خەوبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاوە، "وادیارە خەوبینین ئەرکی زۆری هەیە"، بۆیە پێویستی خەوی نیوەکانی مێشک بەیەکەوە و لە یەک کات و بە هەمان قوڵایی هەیە.

لەژێر فشاردا: (UNDER PRESSURE)

کۆتا چوارەم پرسی جیاوازیی لە شێوازی خەو لەسەر ڕەوتی مەملەکەتی ئاژەڵانە، کە پرسی چۆنیەتی کەمکردنەوەی خەوە، لە سایەی بارودۆخی زۆر دەگمەنی تایبەتدا؟ پرسێکە حکومەتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، بۆ پرسی ئاسایشی نەتەوەیی بە گرنگی دەبینێت، لەبەرئەوە بڕێکی زۆر لە پارەی وەرگرتنی باجەکان لە لێکۆڵینەوە لەو پرسە خەرج دەکات.

حاڵەتی کەمکردنەوەی خەو، تەنها لە چەند کاتێکی کەمدا نەبێت نابینینەوە، ئەویش وەڵامدانەوەیە بۆ فشار و سەرکێشییە بەهێزەکانی ژینگەی دەوروبەر دەیسەپێنن، برسیەتی یەکێکە لەو فشار و سەرکێشیانە. ئەگەر گریمانی حاڵەتێکی برسیبوونی بەهێز لە بوونەوەرێک بکەین، پرسی گەڕان بەدوای خواردن بۆ ماوەیەک، پێویستی بۆ خەو دادەپۆشێت، واتا پاڵنەری پێویستی خواردن، پێویستی بۆ خەو دەخاتە لاوە، بەڵام ناتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لە پرسی پاڵنانی پێویستی خەو بەردەوام بێت.

بۆنموونە ئەگەر مێشولەیەک برسی بکەین؛ ئەوە بۆ ماوەیەکی درێژ بە بێداریی دەمێنێتەوە، شێوازی ڕەفتاری گەڕان بەدوای خواردنی لێدەردەکەوێت، هەمان پرس بۆ مرۆڤیش ڕاستە، ئەو کەسانەی بە ئەنقەست خۆیان برسی دەکەن، "بۆ نموونە کاتێک بە ڕۆژوو دەبن"، کەمتر لە کەسانێک دەخەون کە برسیان نییە، لەبەرئەوەی مێشکییان بەو هەقیقەتە سەرقاڵە، خواردن لەناکاو نەما.

نموونەیەکی دیکەی ناوازە هەیە؛ حاڵەتی بێبەشبوونی ئاوێتە لە خەو، کە لە مێیەی نەهەنگە دڕندەکان ڕوودەدات، هەروەها لە بێچووە تازە لەدایکبووەکانییان، مێیەی نەهەنگی دڕندە، هەموو سێ بۆ هەشت ساڵ جارێک یەک بێچووی دەبێت، بە گشتی پرۆسەی لەدایکبوونەکە دوور لە ئەندامانی کۆمەڵەکەی دەبێت، ئەوە وادەکات بێچووە نەهەنگە تازە لەدایکبووەکە لە ماوەی هەفتەکانی یەکەمی ژیانی ڕووبەڕووی زۆرترین مەترسی ببێتەوە، بە تایبەتی لە ماوەی مەلەکردنی لە پاڵ دایکی لە گەشتی گەڕانەوەی بۆ نێو ڕەوەی نەهەنگەکان.

بەپێی بەدواداچوونەکان، نزیکەی (٥٠%) بێچووە تازە لەدایکبووەکان لە ماوەی گەشتی گەڕانەوەیان ڕاودەکرێن، پرسێکی ڕوونە گەشتی گەڕانەوە بە ئاستێک مەترسیدارە، وادەکات دایک و بێچووە تازە لەدایکبووەکە لە ماوەی گەشتەکەیان نەخەون، زانایان نەیانتوانیوە هیچ ئاماژەیەک لەسەر خەوی قوڵ لەماوەی گەشتی گەڕانەوەیان تێبینی بکەن، بێگومان سەبارەت بە نەهەنگە تازە لەدایکبووەکە پرسێکی لەناکاوە، لەبەرئەوەی زۆر پێویستی بە خەوە، هەروەها پێویستی بە درێژترین ماوەی خەوە، ئەوە پێویستی هەموو جۆرەکانی بوونەوەرە لە ماوەی ڕۆژەکان و هەفتەکانی یەکەمی ژیان، بێگومان هەموو ئەوانەی کۆرپەیەکی شیرەخۆرەیان هەیە، بە باشی ئەوە دەزانن.

مەترسییەکانی ئەو گەشتە درێژە لە زەریایەکی فراواندا بە ئاستێکە، وادەکات نەهەنگە تازە لەدایکبووەکە دەستبەرداری ئەو خەوە بێت، کە مەیلێکی گشتی هەموو ئاژەڵانە، ئەگەر ئەو مەترسییە لە ئارادا نەبێت.

بەڵام نامۆترین کاریگەریی لە نێوان کاریگەرییەکانی بێ بەشبوونی مەبەستدار لە خەوی باڵندەکان لە ماوەی کۆچکردنیان لە نێوان ماوەکان و فڕین بۆ ماوەی هەزاران میل بە هۆی گۆڕانی کەشەوەیە، باڵندەکان بە ڕەوەی تەواو بۆ ماوەی زۆر درێژ لە کاتی فڕینی ڕاهاتوو لەسەری دەفڕن، لە ئەنجامدا بڕێکی زۆر لە دەرفەتی وەستان و نەجوڵان لە پێناوی بەدەستهێنانی ماوەی پێویست لە خەو لەدەست دەدەن، بەڵام مێشک تەنانەت لەو حاڵەتەش ڕێگای بلیمەتانەی دۆزیوەتەوە، بۆ بەدەستهێنانی خەوی پێویست، باڵندە کۆچەرییەکان لە ماوەی فڕیندا دەخەون، ماوەی خەویان زۆر کورتە، تەنها چەند چرکەیەک بەردەوام دەبێت، ئەم خەوە خێرایە بەسە بۆ دوورکەوتنەوەی مێشک و جەستە لە توشبوون بەو زیانانەی لە ئەنجامی بێ بەشبوون بۆ ماوەیەکی درێژ لە خەو بەریان دەکەوێت، "مرۆڤ ئەو توانا هاوشێوەیەی نییە".

سەبارەت بە پرسی بێبەشبوون لە خەو، چۆلەکەی پاساری سەرسورهێنەرترین نموونەیە، کاتێک بۆ ماوەیەکی دوور دەفرێت، ئەم چۆلەکە پاسارییە بچووکە، بە ڕاستی توانای ئەنجامدانی شتی زۆر نامۆی هەیە، بۆیە سوپای ئەمریکا ملیۆنان دۆلاری لە لێکۆڵینەوە لەسەریان خەرجکردووە، ئەم چۆلەکەیە توانایەکی بێ وێنەی لە بەرگەگرتنی بێ بەشبوونی تەواو لە خەو هەیە، ئەگەرچی توانا لە ڕووی کاتەوە سنوردارە، بەڵام ئەم چۆلەکەیە کاتی زۆر بەبێ خەو دەمێنێتەوە، کە مرۆڤ ناتوانێت ئەو کاتە زۆرە بەرگە بگرێت.

بۆنموونە ئەگەر چۆلەکەیەکی پاساری لە تاقیگە لە ماوەی وەرزی کۆچکردن لە خەو بێبەشبکەین، "یان کاتێک گریمان دەکەین بۆ گەشت دەفرێت" لە خەو بێبەشیبکەین، دووچاری هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی نابێتەوە، تەنها لە کاتێکدا ئەم چۆلەکەیە بە خۆی لە دەرەوەی وەرزی کۆچکردن خۆی لە خەو بێبەش بکات ، زیانی گەورە بە ئەرکی هەریەک لە مێشک و جەستەی دەکەوێت.

لەسەر بنەمای ڕووناکردنەوەکان، بە ڕوونی دەرکەوتووە ئەم چۆلەکەیە بە ڕوونی توانای بەدەری بەرگری بایۆلۆژیی پێبەخشراوە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی بێبەشبوونی تەواو لە خەو، ئەم توانایە تەنها لە حاڵەتی زەرووری پێویست لە پێناوی مانەوەدا دەردەکەوێت. ئێستا دەتوانیت گریمانی ئەو هۆکارە بکەیت، کە وایکردووە حکومەتی ئەمریکا گرنگی تەواو بە دۆزینەوەی ڕێگای بایۆلۆژیی سنوردار بدات، کە ئەو ئەنجامە بەدەستەوە دەدات: ئەویش هیوایە بۆ پەرەپێدانی سەربازی، تاکو بتوانێت بیست و چوار کاتژمێر بەبێ وەستان و پشودان و خەو شەڕ بکات.

پێویستە چۆن بخەوین؟ (HOW SHOULD WE SLEEP?)

مرۆڤ بەوشێوەیە ناخەوێت کە سروشتەکەی دەیەوێت، ژمارەی جارەکانی خەو و ماوەی خەو و کاتی خەوت، هەمووی بە هۆی سەردەمی ڕۆشنگەرییەوە ڕووبەڕووی شێواوی تەواو بووەتەوە. لە هەموو وڵاتانی پێشکەوتوو، زۆربەی پێگەیشتووەکان لە ئێستادا ڕۆژی یەکجار دەخەون، یان هەوڵدەدەن خەویان کورت بکەنەوە لەسەر یەک ماوەی خەوی درێژ لە شەواندا، هاوکات لە ئێستادا ماوەکە مام ناوەندە بۆ ئەو ماوەی خەوە، کە کەمترە لە حەوت کاتژمێر، ئەگەر سەرنجی ڕۆشنبیری ئەو مرۆڤانە بدەین، کە هێشتا کارەبایان پێ نەگەیشتووە، شتێکی جیاواز دەبینین، بۆ نموونە ئەو هۆزانەی کە تاکو ئێستا چالاکی ئابووریان تەنها لەسەر ڕاو و بەری ڕووەک و درەختە، وەکو هۆزی (کاپرا) لە باکوری غینیا، هەروەها "گەلی (سان) لە بیابانی کالاهاری"، سیستەمی شێوازی ژیانیان

نەگۆڕاوە، تەنها کەمێک گۆڕاوە لە ماوەی چەندین هەزار ساڵدا، ئەو هۆز و گەلانە بە دوو قۆناغ دەخەون، ئەم دوو کۆمەڵەیە مۆدێلێکی ماوەی خەوی شەوانەی درێژیی وەکو یەکیان هەیە"لە حەوت بۆ هەشت کاتژمێر لەسەر جێگا دەخەون، بۆئەوەی کەسەکە کەمتر لە ماوەی حەوت کاتژمێر نەخەوێت"، هەروەها سەرخەوێکی دوای نیوەڕۆیان سی خولەک بۆ شەست خولەک درێژە دەکێشێت. هەروەها بەڵگە لەسەر تێکەڵکردنی ئەو دووجۆرەی خەویان هەیە، بەپێی کاتەکانی ساڵ.

هۆزەکانی پێش پیشەسازی، وەکو هۆزی (هادزا) لە باکوری تەنزانیا، یان گەلی (سان) لە بیابانی کالاهاری، لە مانگە گەرمەکانی هاوین، لە دوو ماوەدا دەخەون، سەرخەوێک لە کاتی نیوەڕۆدا، لە سی خولەک درێژ دەبێتەوە بۆ چل خولەک، بەڵام ئەو سەرخەوەی ماوەی نیوەڕۆیان دەگوازرێتەوە سیستەمی ماوەی یەک خەوی "تەنها خەوی شەوانە" لە ماوەی مانگە زۆر ساردەکانی زستان.

تەنانەت لە حاڵەتی خەو بۆ یەک ماوە، کاتی خەو پەیوەستە بە ڕۆشنبیری دوای پیشەسازییە جیاوازەکان، کە لەلای ئێمەش بوونی هەیە. بە گشتی پیاوانی ئەو هۆزانە لە دوای خۆرئاوابوون یان دوو یان سێ کاتژمێر دوای خۆرئاوابوون دەخەون، یان لە کاتژمێر نۆی شەودا. ماوەی خەوی شەوانە لەگەڵ بەیانی کۆتایی دێت، یان کەمێک پێش بەیانی، یان کەمێک دوای بەیانی.

ئایا ڕۆژێک پرسیارت سەبارەت بە واتای دەستەواژەی "نیوەی شەو" کردووە؟ بە سروشتیی لە خۆیدا واتاکەی ڕوونە؛ یان دەتوانین بە ڕێگایەکی زۆر زانستییانە پرسەکە بخەینەڕوو، دەڵێین: خاڵی ناوەندی سوڕی خۆر، خاڵی ناوەندی سوڕی خەوە لە کلتوری ڕاو و کۆکردنەوەی بەرهەم، ئاساییە گریمان بکەین، پرسەکە لەلای هەموو ئەوانەی لەپێش ئەو هۆزانە هەبوونە بەو شێوەیە بووە.

ئێستا لە سیستەمی خەومان ڕادەمێنین، لە ڕاستیدا چیتر "نیوەی شەو" نەماوە، لەلای زۆربەمان، نیوەی شەو بووە بە کاتی بیرکردنەوەمان و سەیرکردنی کۆتا جاری پۆستە ئەلیکترۆنییەکانمان، پێش ئەوەی بخەوین. هەمووان دەزانین لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دواکەوتنی زیاتری بەدواوە دادێت، هاوکات بەردەوام کێشەکە ئاڵۆزتر دەکەین، لەبەرئەوەی لە بەیانی ماوەی زیاد ناخەوین، تاکو قەرەبووی درەنگی خەوەکەمان بکەینەوە. ئێمە ناتوانین ئەوە بکەین، لەبەرئەوەی سوڕی ڕۆژانە بە تۆکمەیی لە بایۆلۆژییای جەستەمان جێگیربووە، هەروەها پێداویستی زۆر لە سیستەمی ژیانمان لە دوای پیشەسازی دەست پێ دەکات، سیستەمی ژیانمان لە دوای پیشەسازی نکۆڵی لەو خەوە دەکات، کە زۆر

پێویستمان پێیەتی، ئێمە لە ڕابردوو چەندین کاتژمێر پێش خۆر ئاوابوون دەچووینە سەر جێگای خەو، لەگەڵ کەڵەشێرەکان هەڵدەستاینەوە، بەڵام ئێستا زۆربەمان وەکو ڕابردوو لەگەڵ کەڵەشێرەکان هەڵدەستین، بە دڵنیایی دەزانین خۆر ئاوابوون کاتی کۆتاییهێنانە بە کارکردن، بێگومانین لەوەی دوای کارکردن چەند کاتژمێرێک لە شەودا بۆ ماوەی درێژ بە بێداریی دەمێنینەوە، لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، تەنها کەمینەیەکمان دوای نیوەڕۆ سەرخەوێک دەشکێنین، سەرخەو شکاندن ئەو حاڵەتی کەمخەوییەی سەرووەرە بەسەرماند خراپتر دەکات.

پەیڕەوکردنی خەو لەسەر دوو قۆناغە، لە بنەماوە پەیوەندی بە پرسی کلتوورێکی پێگیشتووی بنەڕەتی نییە، بەڵکو پرسێکی بایۆلۆژیی قوڵە، لەبەرئەوەی هەموو مرۆڤایەتی، بەبێ لەبەرچاوگرتنی کلتوورەکان، یان شوێنی جوگرافیان، سەرخەو شکاندن لە ئەنجامی کەمخەویی شەوانە، توشی حاڵەتی لاوازی بێداریی و کەم سەرنجیت دەکات، لە نیوەی ماوەی دوای نیوەڕۆدا، ئەم پرسی خراپی سەرخەو شکاندنە لە کاتی نیوەڕۆ، پەیوەستە بە پێکهاتەی بۆماوەییمان.

بۆ تێگەیشتن لەو پرسە ئەوەندە بەسە، سەرنجی هەر کۆبوونەوەیەک بدەین، لە دوای کاتی نانی نیوەڕۆ دەکرێت، ئەو پرسە بە ڕوونی تەواو دەبینیت، بەشداربووانی کۆبوونەوەکە وەکو بووکەلەی سەر شانۆگەرییەکان بە داو دەجوڵێنرێن و کۆنترۆڵدەکرێن، دواتر لە پڕێک داوەکە توند دەکرێت، کەسە بەشداربووەکانی کۆبوونەوەکە لە سەرەتای کۆبوونەوەکە سەریان نزم دەبێتەوە، دواتر جارێکی دیکە لە نوێ سەریان ڕێک دەبێتەوە، دڵنیام تێبینی وەنەوز و خەواڵویی بەشداربووانی ئەو کۆبوونەوانەت کردووە، بە شێوەیەک دەردەکەون، ساتێک لە ساتەکانی دوای نیوەڕۆ پرسێک کۆنترۆڵی کردوون، وەکو ئەوەی مێشکت ئامادەی چوون بۆ جێگای خەو بێت، لە کاتێکی زوو.

بەوشێوەیە تۆ و هەموو ئەوانەی لە کۆبوونەوەکەن، بوونە بە نێچیری بێ هێزیی لە بێدارییدا، پەرەسەندن دوو جۆر دەسەپێنێت، بێ هێزیی دوای نیوەڕۆ بۆ سەرخەو شکاندن پاڵدەنێت، ئەم سەرخەو شکاندنە، هەڵگری ناوی "نزمبوونەوەی وریایی یان سەرنجدانە لە دوای نانخواردن"، ئەم حاڵەتی دابەزینە تێپەڕیوە لە حاڵەتی بێداریی تەواو بۆ هاوشێوەی نزمبوونەوەی وریایی یان سەرنجدان، پاڵنەری بنەڕەتی بۆ خەو پێچەوانە دەکاتەوە، یان بۆ وەستان لە کارکردن و سەرخەوشکاندن لە دوای نیوەڕۆ. ئەوە بەشێکی ئاساییە لە ڕیتمی ژیانی ڕۆژانە.

ئەگەر پێویست بوو ڕۆژێک وتارێک لە کارەکەت پێشکەش بکەیت، پێویستە لە پێناوی خۆت، هەروەها لە پێناوی دەستبەرکردنی سەرنجی گوێگرەکان، ئەو ماوە بێزارکەرە تێپەڕێنێت، ئەگەر بتوانی تێی پەڕێنیت.

پرسەکە بە تەواویی ڕوونتر دەبێت، کاتێک کەمێک لەو وردەکارییە دوور دەکەوینەوە، ئەوە ڕوونە کۆمەڵگەی نوێ، زۆر لەو مۆدێلە دووری خستینەوە، کە سروشت بەسەریدا سەپاندبووین، ئەویش مۆدێلی خەو لەسەر دوو ماوە بووە، ئەو مۆدێلە ئەوەیە کە بۆماوەییمان هەوڵدەدات هەموو دوای نیوەڕۆیانمان بەیاد بێنێتەوە، پرسی دوور کەوتنەوە لە مۆدێلی دوو ماوەی خەو، لە کاتی پەڕینەوەمان لە کۆمەڵگەی کشتوکاڵی بۆ کۆمەڵگەی پیشەسازی بووە، هەروەها دەکرێت دوور کەوتنەوە لە دوو ماوەی خەو، پێش پەڕینەوەش بووبێت.

لێکۆڵینەوە ئەنترپۆلۆژییەکانی لەسەر کۆمەڵگەی ڕاو و کۆکردنەوەی بەری درەختەکان ئەنجامدراوە، دەریخستووە پێش چوون بۆ قۆناغی پیشەسازی، ئەفسانە باوەکەی سەبارەت بەوەی پێویستە ئێمەی مرۆڤ چۆن بخەوین. پێش کۆتایی سەدەکانی ناوەڕاست؛ یان پێش سەردەمی ڕۆشنگەری بووبێت؛ "یان بە نزیکی لە کۆتایی سەدەی حەڤدە و سەرەتای سەدەی هەژدە" بووە، دەقە مێژووییەکان ئاماژە بەوە دەکەن، گەلانی خۆرئاوای ئەورووپا، دوو ماوەی درێژ لە ماوەی شەودا دەخەوتن، چەند کاتژمێرێک لە ئاگایی دوو ماوەکەی خەوی لێک جیادەکردەوە، ئەو ماوە جیاکەرەوەی نێوانیان ناو نابوو نێوانی "خەوی یەکەم" و "خەوی دووەم"، لە ماوەی بێدارییەدا خەڵک دەیانخوێندەوە و وێنەیان دەکێشا و سێکسییان دەکرد و سەردانی یەکدییان دەکرد.

لەوانەیە ئەو شێوازە لەو ساتەی مێژووی مرۆڤایەتی بە دیاریکراوی لەو ناوچە جوگرافییە پەیڕەوکرابێت، بەڵام بەپێی لێکۆڵینەوەکانی ئەنجامدراون، لە ڕاستیدا هیچ کلتوورێک لە کلتوورەکانی پێش قۆناغی سەردەمی پیشەسازی، تاکو ئێستا مەیلی مرۆڤ بۆ مۆدێلی خەوی شەوانەی دابەشکراو ناکەن، بەڵکو ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوەدەکەن، مەیلی دابەشکردنی خەوی شەوانە مەیلێکی سەرکەوتووی سروشتیی نییە؛ یان شێوازێکی سەرکەوتوو نییە بۆ خەوی مرۆڤ.

بەڵکو بەپێی لێکۆڵینەوەکان مۆدێلی شێوازی دابەشکردنی خەوی شەوانە، وەکو ئەو دیاردە کلتوورییە لەگەڵ کۆچی ئەورووپییە خۆرئاواییەکان سەریهەڵداوە و بڵاوبووەتەوە، هاوکات لەگەڵ ئەو شێوازەی خەوی شەوانەیە ڕیتمی بایۆلۆژیی لە چالاکییەکانی مێشک و چالاکی دەمارەخانەکان و چالاکی گۆڕانکارییەکان نییە، کە ئاماژە بە ئارەزووی زۆری

مرۆڤ بۆ هەڵستان بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک لە نیوەی شەو دەکەن! بەڵام مۆدێلی هەقیقی خەو لەسەر دوو ماوەی خەوە "بەڵگەی ئەترۆپۆلۆژی و جیناتی و بایۆلۆژیی لەسەر ئەو دووماوەی خەو هەیە؛ لەگەڵ ئەوەی تاکو ئەمڕۆ لەلای هەموو مرۆڤایەتی تاکو ئەمڕۆ ئەو پرسە شیاوی گرنگی پێدان و بایەخ پێدانە"، بە پێی بەڵگەکان، ماوەکانی خەو پێکدێت لە ماوەیەکی درێژیی خەوی بەردەوام لە شەوانە، هەروەها ماوەیەکی سەرخەو شکاندنی کورتی دوای نیوەڕۆیان.

ئەگەر پەسندی بکەین ئەوە شێوازی سروشتیی خەومان بووە، ئایا بە دڵنیایی دەتوانین بگەین بە زانینی هەموو جۆرە لێکەوتە تەندروستییەکانی لە ئەنجامی دوورکەوتنەوەمان لە خەوتن لەسەر دوو ماوە توشییان دەبین؟ پرسێکی ڕوونە تاکو ئێستا خەو لەسەر دوو ماوەی خەوتن لە "کلتوورەکانی سەرخەوشکاندن" لە زۆر شوێنی جیهان بوونی هەیە. لەو شوێنانە ناوچەکانی باشوری ئەفریقیا و ئەورووپای ناوەڕاست. بۆنموونە کاتێک منداڵ بووم، لە پشویەکدا لەگەڵ خێزانەکەم چووم بۆ یۆنان، یان لە هەشتاکانی سەدەی ڕابردوودا، لە شارە گەورەکانی یۆنان پیاسەمان دەکرد، تابلۆی گەورەی هەڵواسراومان لەسەر دەرگای فرۆشگاکان دەبینی و لێمان دەڕوانی جیاوازبوون لەوانەی لە بەریتانیان لەسەر کۆگاکان دەمانبینی و لەسەریان ڕاهاتبووین، لەسەر تابلۆکان نووسرابوو: لە کاتژمێر نۆی بەیانی تاکو یەکی دوای نیوەڕۆ کراوەیە؛ لە یەکی دوای نیوەڕۆ بۆ پێنجی دوای نیوەڕۆ داخراوە، لە پێنجی دوای نیوەڕۆ بۆ نۆی شەو کراوەیە.

مایەی داخە لە ئەمڕۆدا زۆر بە کەمی ئەم تابلۆیانە لەسەر دەرگای فرۆشگاکانی یۆنان دەبینیت، پێش شیکارکردنی تابلۆی سێیەم، لەو وڵاتەدا فشاری زیاد لە پێویست لەسەر دوورکەوتنەوە لە سەرخەوشکاندنی دوای نیوەڕۆیان هەیە، تیمێک لە توێژەرانی قوتابخانەی تەندروستی گشتی لە زانکۆی هارڤارد، لێکۆڵینەوەیەکی چەندایەتییان لەسەر لێکەوتە تەندروستییەکان ئەنجامدا، لە ئەنجامی گۆڕانی ڕیشەییەکان، لێکۆڵینەوەکە زیاتر لە بیست و سێ هەزار یۆنانی لە تەمەنی پێگەیشتن لەخۆگرتبوو، لە نێواندا پیاو و ژنی تەمەن بیست ساڵ و سی ساڵ و هەشتا ساڵی هەبوو، توێژەران جەختیان کردە سەر ئەنجامی پەیوەست بە تەندروستی خوێنبەرەکانی دڵ، بۆ ماوەی شەش ساڵ چاودێری بارودۆخی ئەو گروپەیان دەکرد، دوای ئەوەی زۆربەیان نەریتی سەرخەو شکاندنی دوای نیوەڕۆیانیان وازلێهێنا. لەسەر بنەمای ئەو تراژیدیا و ناخۆشییە بێ سنورانەی یۆنان، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە چەند هەنگاویک چووە پێشەوە، بەڵام ئەنجامێکی مەترسیداری لێکەوتەوە، هیچ یەکێک لەوانەی لە لێکۆڵینەوەکە بەشدار بوون، لە سەرەتای لێکۆڵینەوەکە

پێشینەی توشبوونیان بە نەخۆشی دڵ و کێشەی خوێنبەر و خوێنهێنەرکانیان و جەڵتەی مێشک نەبوو. بەڵکو ئاماژە بە تەندروستی باشی دڵ و خوێنبەرەکانیان دەکەن، بەڵام دوای تەواوکردنی ماوەی لێکۆڵینەوەکە، ئەوانەی سەرخەوی ڕێکخراوی دوای نیوەڕۆیان وازلێهێنابوو، لە ئەنجامی نەخۆشی دەروونی بە ڕێژەی زیاتر لە (٣٧%) بەراورد لەگەڵ ئەوانەی پارێزگاریان لە سەرخەوی ڕۆژانە کردبوو، ڕووبەڕووی مەترسی مردن بوونە. ئەو کاریگەرییە نەرێنییە، بە شێوەیەکی تایبەت لە پیاوانی کارکەر بەهێزترە، مەترسی مردن لەسەریان دوای وازهێنان لە سەرخەوشکاندن ڕێژەی (٦٠%) تێپەڕاندووە.

ئەم لێکۆڵینەوە نایابە ئەمانەی ڕووناکردەوە: کاتێک لە شێوازی بنەڕەتی دوو قۆناغەکەی خەو دووردەکەوینەوە، تەمەنمان کورت دەبێتەوە، لەوانەیە پرسێکی لەناکاو نەبێت؛ لە هەندێک ناوچەی بچووکی دابڕاو لە یۆنان، نەریتی سەرخەو شکاندنی دوای نیوەڕۆیان وەکو خۆی ماوە، بۆ نموونە وەکو لە دورگەی ئیکاریا، ئەگەری ئەوە هەیە تەمەنی پیاوان لەو دوورگەیە بگاتە نەوەد ساڵ، یەکسانە بە نموونەی ئەو ئەگەرەی لە پیاوانی ئەمریکی هەیە. ئەو کۆمەڵگەیانەی سەرخەوی دوای نیوەڕۆیان دەشکێنن، زۆر جار وەسف دەکرێن، "شوێنێکە خەڵک مردنیان تیایاندا لەیاد دەچێتەوە".

پرسێکی ڕوون و دیارە، وەسفەکانی لە کاتی زۆر زوو تۆمار کراون، کۆدی بۆماوەیی باوانمان دەڵێت: پەیڕەوکردنی خەو لەسەر دوو قۆناغ و پەیڕەوکردنی سیستەمی خۆراکی تەندروستە، ئەوانە کلیلی تەمەن درێژیین.

ئێمە تایبەتین (WE ARE SPECIAL):

ئێستا دەزانم خەو ئەدگار و تایبەتمەندی گشتی هەموو مەملەکەتی ئاژەڵانە، بەڵام لە نێوان جۆرە جیاوازەکانی ئەو مەملەکەتە، جۆراجۆریی لە بری خەودا هەیە، یان لە بڕی کاتی خەودا هەیە، هەروەها لە نێوان شێوازی "نیوە مێشک و هەموو مێشک" و شێوەی "یەک قۆناغی، یان دوو قۆناغی، یان چەند قۆناغی"دا هەیە.

ئایا دەتوانین لە ڕووی خەوەوە، خۆمان بە حاڵەتی تایبەت دابنێین؟ بەلای کەم لە ڕووی خەوەوە لە شێوازی بنەڕەتی بە تایبەت دابنێن، پێش ئەوەی لە سەردەمی نوێ بشێوێنرێت؟ زۆر شت سەبارەت بە تایبەتمەندی هومۆ سپیانز لە بوارەکانی درککردن و داهێنان و ڕۆشنبیریمان و قەبارەی مێشکمان و شێوەکەی نووسراوە، ئایا خەوی هاوشێوەمان یان شتێکی ناوازە و دەگمەنی پەیوەست بە خەوی شەوانەمان هەیە؟ ئەگەر پرسەکە بەوشێوەیە بێت، واتا خەوی هاوشێوە نەخەوین، ئایا دەتوانین ئەم جۆرە خەوە ناوازە و دەگمەنە، بە هۆکاری دەستکەوتەکانی ڕابردوومان دابنێین؟ یان ئەو شێوازەی خەومان بە ناوازە بۆ

مرۆڤی دابنێین، چونکە ئێوازی خەویان پاساوە بۆ ناونانیان، کە وادەکات پێشینەکانمان پێ ناوبنێین: '(Homo sapiens) مرۆڤی ساپینز'؟ واتا پێشینەکانمان ناو بنێین مرۆڤی ژیر، بەوشێوەیە ڕوون دەبێتەوە، ئیمەی تایبەت و ناوازەین لە پرسی پەیوەست بە خەو.

ئەگەر خەوی مرۆڤ بەراورد بکەین لەگەڵ حەوی مەیمونی جیهانی کۆن و جیهانی نوێ، هەروەها لەگەڵ خەوی مەیمونە گەورەکان، وەکو 'شامپازی و غوریلا و ئۆرانج ئوتان'، خەوی مرۆڤ بە تەواویی جیاوازە. ئەو ماوە گشتییەی لە خەو بەسەری دەبەین، بە شێوەیەکی ڕوون زۆر کورتترە لە ماوەی خەوی پێویستی جۆرەکانی مەیمون، 'خەوی ئێمە بەراورد لەگەڵ خەوی مەیمونەکان، خەوی کەیمونەکان لە دە کاتژمێر درێژ دەبێتەوە بۆ پازدە کاتژمێر، بەڵام ئێمە هەشت کاتژمێر دەخەوین'، هاوکات ئێمە بڕێکی نەگونجاو لە خەوی جوڵەی خێرای چاومان هەیە، قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو بە قۆناغەی خەوی خەوبینین جیادەکرێتەوە.

بڕی خەوی جوڵەی خێرای چاومان لە نێوان (١٠%) بۆ (١٥%)ی کاتی خەومانە، بە بەراورد لەگەڵ ناوەندی خەوی جۆرەکانی مەیمون کە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاویان (٩٠%)! 'ئێمە خاڵی ڕوونی ناوازەین'، لە پرسی پەیوەست بە کاتی خەو و کاتی خەوبینین، لەبەرئەوەی ئەم دوو ژمارەیە لەلای ئێمە بە تەواویی جیاوازن، بەراورد بەوەی لە مەیمون و مەیمونی گەورە دەیبینن. پرسی تێگەیشتن لە چۆنایەتی و هۆکاری جیاوازیی خەومان، تێگەیشتنە لە پەرەسەندنی مەیمون بۆ مرۆڤ و لەسەر درەختەوە بۆ سەر زەوی.

مرۆڤ لەسەر زەوی دەخەوێت، لە خەوتنی سەر زەوی خۆمان دادەپۆشین، یان لەسەر شتێکی کەمێک بەرزتر لەڕووی زەوی دەخەوین، یان لەسەر قەرەوێڵە، یان لەسەر شتێک نزیکمان بکاتەوە لە خێزانە سەرەکییەکان (مەیمونەکان)، ئەوانە لەسەر درەخت دەخەون، لەسەر لقەکانیان یان لەو لانانەی بۆ خۆیان دروستی دەکەن، سەرەکییەکان (مەیمونەکان) درەخت جێناهێڵن، تەنها لە حاڵەتێک ڕێگریان لێبکرێت لەسەر زەوی دەخەون. بۆ نموونە مەیمونە گەورەکان هەموو شەوێک لانەیەکی نوێ لەسەر درەخت دروست دەکەن، تاکو لە ناوی بخەون. 'وێنای ئەوە بکە، تۆ هەموو ئێوارەیەک دوای شێوان، چەند کاتژمێرێک تەرخان دەکەیت، بۆئەوەی پێش خەو شوێنێکی باش بۆ خەو چێ بکەیت!'.

خەو لە ناو درەخت تاکو لە ڕووی مێژوویی خاڵێکی وەرچەرخانی گرنگ و بیرۆکەیەکی دانایی پێشکەوتووە، لەبەرئەوەی پەناگەیەکی پارێزراو لە دڕندە زەبەلاحەکانی سەر زەوی دەستەبەر دەکات، بۆ نموونە لە گەمتیارەکان، هەروەها بۆ دوورکەوتنەوەیە لەو مێروانەی خوێن دەمژن، وەکو 'ئەسپێ و کێچ و پند'.

لە حاڵەتی خەو بە بەرزی دە پێ بۆ پەنجا پێ لەسەر ڕووی زەوی، پێویستە کەسی خەوتوو وریا بێت، لەبەرئەوەی خاوبوونەوەی زیاد لەو کاتەی خەوتووە و لەسەر لقێک ڕاکشاوە، یان لە ناو لانەیەک کاتێک ئەولا و ئەملا دەکات، بە هۆی کێشکردنی زەوی دەکەوێتە خوارەوە و دەمرێت.

ئەم تایبەتمەندییە لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو ڕاستە، لەبەرئەوەی مێشک هەموو ماسولکە جوڵەییەکانی جەستە پەک دەخات، بۆئەوەی بە تەواوییی خامۆش بن، بەوشێوەیە جەستە دەبێت بە گونیەیەک ئێسکی بێ بوونی گرژی لە ماسولکەکانی.

دڵنیام لەوەی تۆ هەرگیز هەوڵنادەی کیسەی شتەکانی لە فرۆشگا کڕیوتە، وابکەی بە هاوسەنگی لەسەر درختەکە جێگیر بکەی، دڵنیات دەکەم ئەوە ئەرکێکی ئاسان نییە، تەنانەت ئەگەر بتوانیت ئەو هاوسەنگییە وردە بۆ ماوەیەکی کورت بەدی بهێنیت، بەڵام بۆ ماوەیەکی درێژ هاوسەنگیەکە بەردەوام نابێت. لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە؛ لە کاتی خەو لەسەر درەخت، زەرورەتی هاوسەنگی سەرکێشی و مەترسی بووە، کە پێشینە سەرەکییەکانمان ڕووبەڕووی بووینەوە، بەدیهێنانی پرسی هاوسەنگی وایکردووە خەو لەسەر لقی درەخت، ئەرکێکی سەخت بێت.

هۆمۆ ئیرکتوس (Homo erectus)، واتا مرۆڤی کورتەباڵا، پێشینەی هۆمۆ ساپیانزە - "مرۆڤی ژیرە"، مرۆڤە کورتە باڵاکان یەکەم کەسبوون لەسەر پێیەکانیان وەستاون و پێی خۆیان چەقاندووە. باوەڕمان وایە مرۆڤە کورتەباڵاکان لە خەوتن لەسەر درەخت یەکەمین، قۆڵی کورتییان و باڵای تۆکمە و چەسپاویان وایکردووە، ژیان و خەو لەسەر درەخت، حاڵەتێکی دوور لە ئەگەری کەوتن بێت.

چۆن مرۆڤە باڵا کورتەکان و دواتر مرۆڤە ژیرەکان، توانیویانە لە ژینگەی خەوی سەر زەوی پڕ لە دڕندەکان بمێننەوە، لە کاتێکدا شێر و کەمتیار و پڵنگە هاوینییەکان " توانای ڕاوکردنی شەوانەیان هەبووە "، چاودێری زەوی دەکەن و لەدوای نێچیرەکانیان دەگەڕێن، هەروەها لەو مێروانەی لەسەر زەوین دەژین و خوێن دەمژن؟

بێگومان ئاگر بەشێکە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، ئەگەرچی هەندێک مشتومڕ تاکو ئێستا لەو پرسەدا هەیە، لە دیدی زۆربەی توێژەرانی هاوڕان لەسەر ئەوەی مرۆڤە کورتە باڵاکان یەکەم کەسبوون ئاگریان بەکارهێناوە، لەسەر ئەو بنەمایەی ئاگر گرنگترین ئامراز بووە، ئەگەر گرنگترین ئامرازیش نەبووبێت، ئەوە ئاگر توانای پێداون لەسەر درەخت بێینە خوارەوە و لەسەر زەوی ڕەق بژین.

هەروەها ئاگر چاکترین ئامراز بووە، دەتوانین بیسەلمێنین، لەبەرئەوەی توانیومانە بە پارێزراویی لەسەر زەوی بخەوین، ئاگر مەترسی درندە کێوییە زەبەلاحەکانی دوور خستووەتەوە، هاوکات تاریکی و دوکەڵە چرەکەی ئاگر مێروە گەزۆکانی دەمیان لە پێستمان دەچەقێنن دوور دەخاتەوە.

لەگەڵ هەموو ئەوانەدا ئاگر چارەسەرێکی نموونەیی نییە، لەبەرئەوە خەو لەسەر زەوی پرسێکی ترسناک بووە، لەسەر بنەمای ئەو مەترسییانە، فشاری پەرەسەندن لەسەرمان گەشەی کردووە، بۆئەوەی لە ڕووی جۆریی بەتوانا تر بین، تاکو بگەین بە چۆنایەتی خەومان، هەر مرۆڤێکی کورتە باڵا توانای بەدیهێنانی خەوی زۆر شایستەتری هەبووە، ئەگەر چانسی زیاتری لە مانەوە و هەڵبژاردن هەبووبێت، پەرەسەندن گرنگی بەوەداوە، شێوازی خەوی کۆن، کورترین کات بێت، بەڵام هێزی یان چڕییەکەی زیادی کردووە، بە تایبەتی لە ماوەی زیادبوونی بڕی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە لە شەوانە بەدەستی دەهێنین.

لە ڕاستیدا کێشەکە بووە بە بەشێک لە چارەسەر، وەکو چۆن زۆرجار کێشەکە پەیوەندی بە ژێری دایکە سروشتمانەوە هەیە. دەتوانین بە واتایەکی دیکە بڵێین: خەو لەسەر زەوی ڕەق بووە، نەک لەسەر لقی درەختێک پارێزراو بێت لە مەترسی کەوتن، بەوشێوەیە خەو لەسەر زەوی ڕەق، پاڵنەری دەرکەوتنی ئەو بڕە زیادە شایستەیەی خەوی جوڵەی خێرای چاو بووە، کە لەلای ئێمە پەرەی سەندووە، لەگەڵ توانای سەرجەمی کاتی خەوی کە شتێکی کەمتر بووە لە کۆی خەوی ئاساییمان.

لە کاتی خەو لەسەر زەوی، چیتر مەترسی نامێنێت، لەسەر بنەمای ئەم بەرەوپێشچوونە، بۆ یەکەم جار لە مێژووی پەرەسەندنمان، مرۆڤی کۆن توانی کاتی خەوی نەمانی جوڵەی چاو، لە خەوبینین بەکاربهێنێت، هاوکات جەستەی پەکی کەوتوو و خامۆشە، بەبێ ئەوەی ئەگەری تێکچوونی هاوسەنگی و کەوتنە داوی کێشکردنی زەویی و بەربوونەوە سەر زەوی قەلەقی بکات.

خەو لەسەر زەوی بوو بە خەوێکی ئاوێتە: کەمترین کات و چڕترین خەو بوو، هاوکات بڕێکی زۆر لە خەوی جۆریی دەستەبەرکرد. ئەو خەوە خەوێکی ئاسایی نەبوو، بەڵکو خەوی جوڵەی خێرای چاو بوو، کە مێشک دەشواتەوە، کە بەردەوام خێراییەکەی زیاد دەکات و ئاڵۆزتر دەبێت و پەیوەندی ناوخۆیی زیاد دەکات.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەو پرسە؛ چەندین جۆریی ئاژەڵ هەیە، کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاویان، ماوەکەی درێژترە لە خەوی جوڵەی خێرای چاوی مرۆڤ، بەڵام هەرگیز ناتوانن

ئەوندەی مێشکە ئاڵۆزەکەی ئێمە، سود لەو جۆرەی خەو ببینێت، ئێمە لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، پەیوەندی نێوان بەشە جیاوازەکانی ناوەوەمان زۆر زیاد دەکات.

لەسەر بنەمای هەموو ئەو بەڵگانە؛ تیۆرێکی دیکە پێشنیار دەکەم: ئەندازەی گواستنەوەی خەو لە درەختەوە بۆ زەوی، فاکتەری یەکەم بووە بۆ ئەوەی مرۆڤی ژیر پەی بە بەهای هەرەمی پەرەسەندن ببات، سەبارەت بەو پرسە بەلای کەم دوو تایبەتمەندی هەیە: "جیاکردنەوەی مرۆڤ بووە لە بوونەوەرە سەرەکییەکانی دیکە". دڵنیام ئەو دوو سیما و تایبەتمەندییە لەسەر هۆکارگەری سودبەخشی خەو پەیدابوونە، زۆر بە دیاریکراوی دەڵێم: ئەم دوو تایبەتمەندییە لەسەر بنەمای خەوی جوڵەی خێرای چاو پەیدابوونە، بەراورد لەگەڵ خەوی جۆرە جیاوازەکانی مەمکدارەکانی دیکە، خەوی مرۆڤ لەسەر زەوی چڕتر بووە. سیما و تایبەتمەندییەکان ئەمانەن:

یەکەم: پلەی ئاڵۆزیی کۆمەڵایەتی و ڕۆشنبیریمان.

دووەم: زیرەکیی درککردنمان.

خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین لە خۆیاندا، هۆکاری سیما و تایبەتمەندییەی مرۆڤە. ئەوەمان دۆزییەوە کە تایبەتە بەم دوو خاڵەی سەرەوە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە شێوەیەکی گونجاو سوڕی سۆزداری و هەڵچوون لە مێشکی مرۆڤ ڕاست دەکاتەوە و ڕێکدەخات، "ئەم پرسە بە درێژی لە بەندی سێیەم گفتوگۆی لەسەر دەکەین".

سەبارەت بەو پرسە، بە تەواویی ئەوە ڕاستە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، هەڵچوونەکانمان دەوڵەمەند دەکات، کە لە بنەڕەتەوە هەڵچوونەکانمان سادەیە یان سەرەتاییە، هەروەها توانای کۆنترۆڵکردنی لۆژیکییمان بۆ هەڵچوونەکان زیاد دەکات. گریمان دەکەم ئەم خاڵە بەشداری یەکلاکەرەوە لە بەرزکردنەوەی خێرای پایەی مرۆڤی ژیر دەکات، بەوشێوەیە مرۆڤی ژیر لە هەموو پرسێکی جەوهەری لە سەرووی هەموو جۆرەکانی دیکەیە.

بۆ نموونە؛ بە ڕوونی دەزانین خەوی جوڵەی خێرای چاو، توانای ناسینی شتەکانمان زیاد دەکات، هەروەها توانای جوڵە و ئاراستەی سەرکەوتنمان لە دەریای ئاماژە کۆمەڵایەتییەکان و هەڵچوونەکان زیاد دەکات، چونکە ڕۆشنبیریی مرۆڤ بە فراوانیی و زۆرییەکەی جیادەکرێتەوە. هەروەها لە ڕووی گوزارشتکردنی ڕوون و شیاو و شاراوە و جوڵەی سەرەکی و لاوەکیی جەستە، بەڵکو لە ڕووی ڕەفتاری کۆمەڵایەتییەوە.

ئەوەندە بەسە مرۆڤ بیر لەوە بکاتەوە بە تەنها توشی شڵەژانی دەروونی دەبێت، تاکو درک دەکات بوونی کۆمەڵایەتی چەند ڕووبەڕوو بوونەوەیەکی گەورەی جیاوازە، ئەگەر توانای ئاراستەکردنی هەڵچوون نەبووایە، ئەوە هەرگیز تەندروست نەدەماین.

لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، بەهرەی ئاسان تێگەیشتن و ناسینی ورد و ڕاستمان پێ دەبەخشێت، بۆئەوەی بتوانین بڕیاری زۆر ژیرانە بە ئەقڵێکی ئارام بدەین و هەنگاوی زانستیی زۆر وردی بەیەکەوە بەستراو بنێین. ئەوە کلیلەکەیە کە پێ دەڵێین زیرەکیی سۆزداریی. ئەو توانایە پشت بە دەستکەوتنی بەشی پێویست لە خەوی جوڵەی خێرای چاو شەو لە دوای شەو دەبەستێت.

ئەگەر هزرت ڕاستەوخۆ بازیدا بۆ بیرکردنەوە لە هاوپۆلەکانت یان هاوڕێکانت، یان بۆ بیرکردنەوە لە کەسایەتی گشتی، گریمان دەکەم هزر پێویستی بەو تایبەتمەندیەیە، واتا پێویستی بە خەوی جوڵەی خێرای چاوە، لەو کاتە دەتوانێت پرسیار سەبارەت بە بڕی خەوت بکەیت، بە تایبەتی لە کاتژمێرەکانی کۆتایی بەیانییان، کە دەوڵەمەندە بە خەوی جوڵەی خێرای چاو، دووەم "پرسێکی گرنگترە" ئەگەر ژمارەی ئەو سودە خودیانە جارانی ئەندامانی کۆمەڵەیەک یان هۆزێک بکەین، کە هەموویان لە ژیاندا بە تێریی و چڕیی زیاد لە پێویست بە درێژایی ساڵ خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەون، ئەوە دەتوانین دەستبکەین بە بینینی ئاستی سودی خەوی جوڵەی خێرای چاوی شەوانە، لە دووبارە ڕێکخستنەوەی ئەقڵی هەڵچوونمان، هەروەها بینینی ئاستی پێشکەوتنی توانای پەرەسەندنی خێرامان.

لەسەر بنەمای ئەو زیرەکییە سۆزدارییەی خەوی جوڵەی خێرای چاو ئامادەی دەکات، شێوەیەکی نوێی پێشکەوتوو لە (social ecology) زانستیی ژینگەی کۆمەڵایەتی لەلای پێشینەکانمان دەرکەوتووە، ئەم پێشکەوتنە لە ڕەوت و کاروانی کۆمەڵە گەورەکان بەدیهاتووە، هاوکات فاکتەرێکی کاریگەر بووە لەوەی بتوانن کۆمەڵەی کۆمەڵایەتی مرۆیی گەورە و جێگیر و هاوبەندی زیرەک لە ڕووی سۆزداری دروستبکەن.

هەنگاوێک دەچمە پێشەوە، پێشنیار دەکەم، ئەوە ئەرکی گەورە و کاریگەریی خەوی جوڵەی خێرای چاوی مەمکدارەکانە، بەڵکو گەورەترین و کاریگەرترین ئەرکی نێوان جۆرەکانی خەوی هەموو مەمکدارەکانە، بەڵکو سودی زۆر دیارە کە خەو لە ڕەوتی تەمەنی ژیان لەسەر هەسارەی زەوی پێشکەشی کردووە. هەروەها سودی گونجان، چارەسەرکردنی هەڵچوون/ سۆزداری ئاڵۆز هەڵدەسوڕێنێت، خۆی لە خۆیدا لە بنەماوە پرسێکی گەورەی پڕ بایەخە؛ لە کاتێکدا زۆربەمان فەرامۆشی دەکەین.

مرۆڤ توانای ئامادەکردنی هەڵچوونی گەورەی لە مێشک هەیە، بۆئەوەی هەڵچوونەکان لە دواتریش بەردەوامبن، بەڵکو تەنانەت توانای ئاوێزانبوونی لەگەڵ هەڵچوونەکانی هەیە. هەروەها توانای ناسینی هەڵچوون و هەستەکانی ئەوانی دیکەشمان هەیە، هەروەها یارمەتی بەدیهاتنی بدەین. لە ماوەی ئەو پرۆسەیەی لە ناو مێشکی کەسێک لە نێوان کەسانی جیاواز بەڕێوەدەچێت، دەتوانین شێوازی نزای هاوبەش پەیڕەو بکەین، بۆ بونیادنانی کۆمەڵەی کۆمەڵایەتی گەورە، دواتر ئەوانە تێدەپەڕێنن، بۆ بونیادنانی یان پێکهێنانی سەرجەمی کۆمەڵگە. بە کاروانی نەوەی مرۆڤ و ئایدۆلۆژیای بەهێز و بوێر.

باوەڕم وایە یەکەم پرس دەستی پێکرد، وەکو ئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو توانای ڕوون و ڕەوان بە یەک کەس دابێت، ئەوە فاکتەرێکی زۆر دێرینە، لە چوارچێوەی مانەوەی جۆرییمان و سەرووەربوونمان بە کۆی سیفاتەکانەوە.

بەڵام بەشداریی سێیەمی پەرەسەندن قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو "یان قۆناغی خەوبینین" بە وزە بارگاویی دەکات، وزەکە بریتییە لە داهێنان. یارمەتی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەدات، لە گواستنەوەی زانیارییە نوێیەکان، بە ڕێگایەکی پارێزراو بۆ شوێنی هەڵگرتنی ماوە درێژ لە مێشک. بەڵام خەوی جوڵەی خێرای چاو، ئەم یادەوەرییە نوێیانە وەردەگرێت، هاوکات پرۆسەی جیاکردنەوە لەگەڵ هەڵگرتن لە یادەوەری لە ماوەی هەموو ژیانت دەستپێدەکات، ئەو لەیەکدی جیاکردنەوەیەی ناو یادەوەری، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، پێی دەگووترێت: پریشکەکانی بیرۆکەی داهێنەرانەی نوێ، کە کاتێک ڕایەڵەی بەیەکەوە بەستنەوەی نوێ لە نێوان زانیارییە پەرش و بڵاوەکان پێکدەهێنن، کە هیچ ڕایەڵەیەک نەبووە کۆیان بکاتەوە.

لە ماوەی سوڕ لە دوای سوڕی خەو، خەوی جوڵەی خێرای چاو لە مێشک، تۆڕی بەیەکەوە بەستنەوەی فراوان لەو زانیاریانە پێکدەهێنێت، هەروەها خەوی جوڵەی خێرای چاو دەتوانێت هەنگاوێک بگەڕێتەوە بۆ دواوە، تاکو بیرۆکە و پوختە گشتییەکان بەدی بهێنێت: شتێکی هاوشێوەی مەعریفەی گشتییە، یان سەرجەمی واتایە، کە کۆمەڵێک زانیاری فراوان لەخۆدەگرێت، مەعریفەی گشتی تۆماری کۆکەرەوەی هەقیقەتەکان نییە، بۆ نموونە لەوانەیە بەیانی دواتر بێدار بینەوە، لە هزرمان چارەسەری نوێ بۆ ئەو کێشانە هەبێت، لە ڕابردوو ئاڵۆزبوونە؛ یان تەنانەت دەکرێت ئەو چارەسەرانە بە تەواویی لەسەر بیرۆکەی بنەڕەتی نوێ هاتبنە ئاراوە، لە پێش خەو نەمانبووبێت.

ئەگەر ئەو سودە نوێیەی خەوی خەوبینین پێمانی دەبەخشێت، بۆ فراوانکردنی سودی کۆمەڵایەتی/ هەڵچوونەکان زیادی بکەین، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو بە مرۆڤی دەدات.

پێویستە لەسەرمان کەمێک بە وریاییەوە ڕێز لەو سەرکەوتنە بگرین، کە بەدەستهێنانی زیرەکییە، ئەو زیرەکیەی پێشینەکانمان بەراورد بە زیرەکی نزیکترین ڕکابەریان هەیان بووە، ئەگەر ڕکابەرەکە لە سەرەکییەکان بوویێت یان لە بوونەوەرانی دیکە بوویێت.

بەپێی بەدواداچوونەکان مەیمونی شامپازی "نزیکترین بوونەوەری زیندوە لێمان"، بە نزیکی پەنجا ملیۆن ساڵ پێش ئێمە هەبووە. لەگەڵ ئەوەی کاتی ماوەی درێژیی ڕابردوو دەرفەتی زۆری پێیانداوە، بەڵام هیچ یەکێک لەو دوو جۆرە، نەچوونە سەر مانگ و نەکۆمپیوتەریان داهێنا، نە ڤاکسینەکانییان پەرپێدا. بەڵام ئێمەی مرۆڤ، بە تەنها هەموو ئەوانەمان کردووە.

کەواتە خەو، بە تایبەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو و هەقیقەتی ئەوەی خەو دەبینین، فاکتەرێکی ڕوونی پەنهانە لە پشتی ڕەگەزە زۆرەکانی زیرەکی و داهێنانی مرۆیی و تاکەکەسیمان پێکدەهێنن، "لەگەڵ ئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو و هەقیقەتی ئەوەی خەو دەبینین، بە پێی پێویست ڕێزی لێنەگیراوە"، هەروەها دەستکەوتەکانمان، بۆ نموونە زمان یان توانای بەکارهێنانی کەل و پەل و ئامرازەکان. "لە هەقیقەتدا ئەوانە بەڵگەن لەسەر ئەوەی خەو بەشداری لە بەدیهاتنی هەموو تایبەتمەندییەکی ئەو دوو تایبەتمەندییە دەکات".

پرسی خەوی جوڵەی خێرای چاو هەرچەندە گرنگ بێت، پێویستە بەخشینەکانی مێشک بە هەڵچوونی سەرکەوتوو دابنێین، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو زۆرترین کاریگەرییمان لە بەرجەستەکردنی سەرکەوتنی پێشینەکانمان پێشکەش دەکات، بەراورد بە سودی دووەمی کە داهێنانە، ڕاستە داهێنانی ئامرازی بەهێزی پەرەسەندنە، بەڵام بە ئاستێکی گەورە، وەستاوەتە سەر تاکەکەس. ئەگەر چارەسەری ژیر و داهێنەرانەی شیاو بۆ بەشدارییپێکردنی تاکەکان لە ڕێگای ڕایەڵەی بەیەکەوە بەستنەوەی کۆمەڵایەتی دەوڵەمەند بە هەڵچوون و لە ڕێگای پەیوەندی هەرەوەزی نەبێت، خەوی جوڵەی خێرای چاو ئاسانکاری و پشتگیری نەکات، هەرگیز ئەو پێشکەوتن و داهێنانانە بەدی نەدەهاتن، بە پێچەوانەوە لەوانەیە لە بری ئەوەی داهێنان لە نێو کۆمەڵەکان بڵاوببوایەوە، تەنها لە دەستی تاکە کەس بمابووایەوە.

ئێستا دەتوانین ڕێز لە سوڕی ئەڕێنی کلاسیک بگرین، کە تەواوکەری خولەکانی پێشکەوتنە یان پەرەسەندنە، پرسی گواستنەوەمان لە خەو لەسەر لقی درەخت، بۆ سەر زەوی، پێی دەگوترێت توانای دەستەکەوتنی خەوی زۆری جوڵەی خێرای چاو، بەراورد بە پێشینەکانمان، لەو دەستکەوتە زۆر و فراوانەی خەوی ناوبراو، زیادەی پلە پلە لە داهێنانی مەعریفی و زیرەکیی سۆزداریی هاتە ئاراوە یان هەڵقوڵا، هەروەها ئاڵۆزیی کۆمەڵایەتی

زیادی کرد، لەپاڵ زیادبوونی چڕیی و بەیەکەوە بەستنەوەی مێشکمان، ستراتیجیەتی مانەوەی ڕۆژی چاکتر و شەوانە دەرکەوت، هەرچەندە کاری ڕۆژانەمان زیادی دەکرد، چالاکیی مێشکی داهێنەرانە و هەڵچوونمان بە بەردەوامیی پەرەی دەسەند، هەروەها هەرچەندە پێویستییمان بۆ چاودێریکردنی سیستەمی دەمارییمان زیادی کرد، پێویستیمان بۆ چاودێری و دووبارە ڕێکخستنەوە لە شەوان زیاتر و گەورەتر بوو "ئەوانە لە ڕێگای خەوی زیاتری جوڵەی خێرای چاو دەبێت".

لەگەڵ خێرابوونی ئەو زنجیرە فیدباکە ئەرێنییە، پێویستییەکانمان بە خێرایی زیادی کرد، بۆیە سوربووین لەسەر پیکهێنان و ڕێکخستن و هاوڕێیەتیکردن و دارشتنی شێوازی کۆمەڵەی کۆمەڵایەتی، هەموو ئەوانە بە مەبەست و بێ وەستان و بەردەوامبووە. کەواتە توانای داهێنان زیاتر خێرا و شایستە بوو، لەبەرئەوە بە خێرایی و کارایی بڵاودەبووەوە، هەروەها بە هۆی بەردەوامی و زیادبوونی بەشی خەوی جوڵەی خێرای چاو، چاکتر و پێشکەوتوتر بووە، لە کۆتاییدا هەموو پرسەکانی خستمانەڕوو پاڵپشتی پێشکەوتنی تاکییان لە ڕووی کۆمەڵایەتی و هەڵچوون کردووە.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوە و بەڵگانە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، نوێنەرایەتی فاکتەری بەشداریکردنی زۆر باش لە نێوان فاکتەرەکانی دیکە دەکات، کە وایکردووە بە خێرایی سەرسوڕهێنەر پێشکەوین، تاکو توانیمان ببین بە کۆمەڵەی کۆمەڵایەتی سەرکەوتووی پیشەیی لەسەر ئاستی هەموو بوونەوەرانی گۆی زەوی.

بەشی پێنجەم

گۆڕانەکانی خەو لە درێژەی تەمەنی مرۆڤ

Changes in Sleep Across the Life Span

خەوی پێش لەدایکبوون (SLEEP BEFORE BIRTH)

زۆر لەو باوک و دایکانەی بە خۆشی و شادییەوە چاوەڕوانی لەدایکبوونی کۆرپەیەک دەکەن، لە ڕێگای قسەکردن یان گۆرانی گووتن، هەستدەکەن دەتوانن کۆرپەکەیان هانبدەن لە ناوسکی دایکی پەلەکانی بجوڵێنێت و جولەی بچووک بکات، کەچی هێشتا ئەوەی چاوەڕوانی بوونی دەکەن کۆرپەیە و لە سکی دایکیدایە.

ئەوەیان پێ مەڵێن؛ بەلام بەپێی هەموو بەڵگەکان پێش لەدیکبوون کۆرپە نوقمی خەوی قوڵە! کۆرپەی مرۆڤ لە سکی دایکی بە نزیکی هەموو کاتی خۆی بە حاڵەتی هاوشێوەی خەوتن تێدەپەڕێنێت، بەشی زۆری حاڵەتی خەوی کۆرپە چوونیەکە لەگەڵ حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، هاوکات کۆرپەی خەوتوو، درکی هەوڵەکانی باوک و دایکی ناکات، لە کاتێکدا بە قسە و گۆرانی هەوڵی پەیوەندیکردن لەگەڵی دەدەن.

ئەگەری زۆرە هەر جولەیەکی قاچی کۆرپە یان قوڵی، یان ئەو جولانەی دایک هەستی پێ دەکات، ئەنجامی پاڵنانی ڕەمەکی چالاکییەکانی مێشکی بێت، یان لەو پاڵنانانەیە بە سیما و تایبەتمەندی ناوازەی خەوی جولەی خێرای چاو دادەنرێت.

لەلای پێگەیشتووان قاچ وەشاندن ڕوونادات، یان دەتوانین بڵێین: پێویستە قاچ وەشاندن و جوڵەی شەوانەی هاوشێوەی کۆرپەی ناو منداڵدانی دایک نەبێت، لەبەرئەوەی پێگەیشتووان لە ژێر کۆنترۆڵی "ڕێکاری پەکەوتنی جەستەدان"، کە هاوتەریبی خەوی جولەی خێرای چاوە، بەلام لە ناو منداڵدان، بونیادی مێشکی کۆرپە هێشتا تەواو نەبووە، بۆیە مێشکی کۆرپە هێشتا ناتوانێت سیستەمی کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکان لە ماوەی خەوی جولەی خێرای چاو دابمەزرێنێت، یان ئەو سیستەمەی پێگەیشتووان هەیانە.

لەگەڵ ئەوەی هەندێک بەشی دیکەی مێشکی کۆرپە تەواوە و ئامادەی کارکردنە، بۆ نموونە ئەو بەشانەی خەویان لێپەیدادەبێت، یان سەرچاوەی لەدایکبوونی خەون، لە ڕاستیدا زۆرینەی زۆری ڕێکارەکانی دانانی کاتی دەمارە خانە پێویستەکان بۆ بەرهەمهێنانی خەوی جولەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جولەی خێرای چاو، لەگەڵ تەواوبوونی سێیەکی دووەم لە پەرەسەندنی دووگیانیدا تەواو بووە و دەستبەکاربووە. "یان نزیکەی لە هەفتەی بیست و سێی دووگیانیدا".

له ئەنجامی ئەو حاڵەتی (نەگونجانە)، مێشکی کۆرپە برێکی زۆر زۆر لە فرمانی جوڵەیی، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو بەرهەم دەهێنێت. هەروەها لە ئەنجامی نەبوونی کۆت و بەربەست، ئەو فرمانانە دەگۆڕێن بۆ جوڵەی جەستەیی چالاک، کە دایک هەستییان پێ دەکات، وەکو ئەوەی قاچ وەشاندنی پاڵەوانی بێت؛ یان مشتەکۆڵەی بە کێشی لۆکە بێت.

لەو قۆناغەی پەرەسندنی ناو منداڵدان، کۆرپە زۆربەی کاتەکانی بە خەو تێدەپەڕێنێت، بەوشێوەیە ڕۆژەکانی کۆرپە پێکهاتووە لە تێکەڵەیەک، کە نزیکەی شەش کاتژمێر بە خەوی جوڵەی خێرای چاو و شەش کاتژمێر بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و دووازدە کاتژمێر لە خەوی نێوان ئەو و ئەم تێدەپەڕێنێت، دوازدە کاتژمێری کۆتایی حاڵەتێکە ناتوانین بڵێین: دڵنیاین، خەوی جوڵەی خێرای چاوە یان خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە؛ بەڵام بە دڵنیایی حاڵەتی بێداریی تەواو نییە، لەبەرئەوەی نیشانەکانی بێداریی تەواو دەرناکەون، تاکو ئەو کاتەی کۆرپە تەمەنی دەگات بە سێیەکی کۆتایی لە ماوەی دووگیانیدا. ئەوەی ڕوونە ئەو ماوەی بێدارییە زۆر کەمتر لەوەی گریمانی دەکەین: کۆرپە لە منداڵدانی دایک ماوەی نێوان دوو کاتژمێر بۆ سێ کاتژمێر لە یەک ڕۆژدا بێدارە یان لە خەو هەڵستاوە.

لەگەڵ ئەوەی کاتی کۆی خەو، لە سێیەکی کۆتایی کەمبوونەوە بەخۆیەوە دەبینێت، بەڵام کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە چاوەڕوانکراویی تەواو زۆر زیاد دەکات، لە دوو هەفتەی کۆتایی دووگیانیدا، کۆرپە لە ڕۆژێکدا نۆ کاتژمێر خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەوێت، دواتر کۆرپە ویستی بۆ ئەو جۆرەی خەو نامێنێت، کە لە ماوەی هەفتەی کۆتایی پێش لەدایکبوون زیادەی بەخۆیەوە بینیبوو، لە کۆتاییدا ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو دوو ئەوەندە زیاد دەکات، ئەو زیادبوونەوەی کۆتایی بۆ ماوەیەکی کورت دەبێت، ئەو ماوە کورتە دەکەوێتە پێش هاتنی کۆرپەکە بۆ جیهان.

کام ماوە لە هەموو ماوەکانی ژیانی مرۆڤ، پێش لەدایکبوون، دوای لەدایکبوون، هەرزەکاری، پێگەیشتن، گەورەبوون لە تەمەن، گۆڕانکاری دراماتیکی لە پێویستی بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو؛ یان خەوی خەوی جوڵەی خێرای چاو بەخۆیەوە دەبینێت، بەو هەموو قوڵیی و تەواوییەوە.

ئایا کۆرپە کاتێک لە حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاوە، بەڕاستی خەودەبینێت؟ لەوانەیە بەو ڕێگایەی زۆربەمان تێی دەگەین خەو نەبینێت. بەڵام دەزانین خەوی جوڵەی خێرای چاو بێ ئەندازە گرنگە لە پێناوی یارمەتیدانی پێکهاتن و تەواوبوونی مێشک، دروستبوونی مرۆڤ لە منداڵدان بە قۆناغی جیاواز دەبێت، هەر قۆناغێک هاوشێوەی

بونیادنانیماڵێک بە هەندێک هەنگاو، پشت بە قۆناغی دیکە دەبەستێت. بۆنموونە ناتوانین سەربانی ماڵ پێش تەواوکردنی دیوارەکانی سەربانەکە ڕادەگرن دروست بکەین، هەروەها ناتوانین دیوارەکان پێش دانانی بناغە دروست بکەین، مێشک هاوشێوەی سەربانی ئەو خانووەیە، بە واتایەکی دیکە ڕەگەزی کۆتاییە، لە ماوەی قۆناغی پەرەسەندنی کۆرپە بونیاد دەنرێت.

لەسەر بونیادنانی سەربان، قۆناغی لقەکانی ئەو پرۆسەیە هەیە: پێویستە هەیکەل بۆ سەربان هەبێت، پێش ئەوەی دەست بکرێت بە پرۆسەی دانانی پارچە قرمیتەکانی سەربان ڕووپۆش دەکەن!

ڕێکاری بونیادنانی مێشک و ڕێکاری بونیادنانی پێکهاتەکانی لە ماوەی سێیەکی دووەم و سێیەمی پەرەسەندنی کۆرپەی مرۆڤ، بە هەنگاوی خێرا دەبێت، یان ڕێکارەکانی بونیادنان بە تەواویی لە ماوەی ئەو کاتەدا دەبێت، کە خەوی جوڵەی خێرای زیادەی لە ڕادەبەر بەخۆیەوە دەبینێت، ئەو پرسێکی ڕێکەوت نییە! بەڵکو خەوی جوڵەی خێرای چاو، هاوتای پرۆتینی کارەبایی لە ماوەی ئەو قۆناغە بێ ئەندازە گرنگەی سەرەتای ژیانی مرۆڤ کاردەکات.

لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، شەپۆلی سەرسوڕهێنەری چالاکی کارەبایی دەردەچێت، گەشەی خێرا بۆ ڕاڕەوی دەمارەخانەکان لە بەشە جیاوازەکانی مێشکی پێگەیشتوو پاڵدەنێت، بڕێکی زۆر لە شەپۆلە کارەباییەکان بە هەموو بەشێک لە بەشەکانی کۆتایی دەدات، یان بە کۆتایی تۆڕەکانی بەشەکان دەدات، دەتوانین بەو شێوەیە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بڕوانین، وەکو چۆن کۆمپانیای دابینکردنی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت، کارەکانی لە گەڕەکێکی نوێ لە مێشک دەستپێدەکات، وزەی ئینتەرنێت بە کێبڵ و وایەر بڵاودەکاتەوە، دوای ئەوە خەوی جوڵەی خێرای چاو دەستپێدەکات، یەکەم شەپۆلی کارەبایی کارەکانی بە خێراییەکی بێ ئەندازە دەکات.

ئەو قۆناغەی پەرەسەندنەی مێشک پڕدەکات لە بڕێکی زۆری گەیەنەری دەماری، پێ دەڵێین: "پێکهێنانی تۆڕە دەمارییەکان"، کە قۆناغی دروستکردنی ملیۆنان گەیەنەری دەمارییە، یان تۆڕی بەیەکگەیاندنی نێوان (Neurons) "خانە دەمارییەکانە". لە ڕێگای ئەو دیزاینە یان نەخشە تەواوە، یەکەم قۆناغی سەرەکی بونیادنانی پەیکەری سەرەکی بۆ مێشک پێکدێت، ئەو قۆناغە بە دروستبوونی زۆر لە گەیەنەرە دەمارییەکانی مێشک جیادەکرێتەوە، ئەگەری زۆر هەیە، لەو قۆناغە یەکەیەک لە پێناوی بەشداریکردن لە کاری مێشکی کۆرپە، لە کاتی لەدایکبوون دروست دەبێت، لە ڕێگای لێکچواندنی ئەو پرۆسەیە بە

دەستەبەرکردنی خزمەتگوزاری ئینتەرنێت دەتوانین وێنای ئەوە بکەین، چۆن کاری هەموو ماڵەکان لە هەموو گەرەکەکێک، بە هەمانشێوە لە هەموو ناوچەکانی مێشک ئەنجامدەدرێت، تۆڕی دەمارەخانەکانی مێشک لە پلەیەکی باڵای گەیاندن دایە، هەروەها توانای گواستنەوەی بڕی زانیاری زۆری لە ماوەی قۆناغی یەکەمی ژیان هەیە.

مایەی سەرسوڕمان نییە، خەوی جوڵەی خێرای چاو سەروەرە بەسەر بەشی گەورەی پەرەسەندنی زووی ژیاندا، ئەگەر سەرووەر نەبووایە بەسەر هەموو بەشەکاندا، بە ڕوانین لەوەی دەکەوێتە سەرووی ئەو ئەرکە پاڵەوانییە، نوێنەرایەتی دانانی ئەندازەی دەمارە خانەکان و بونیادنانی ڕێگا دەمارییە خێراکان و شەقامە لاوەکییەکان دەکات، کە بەرپرسن لە گواستنەوەی بیرۆکە و یادەوەری و هەستەکان و بڕیارەکان و هەڵچوونەکان.

لە ڕاستیدا هەمان پرس لە مەمکدارەکانی[1] دیکە دەبینین، هەموویان بە ماوەی کاتی خەو تێدەپەڕن، خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە ماوەی قۆناغی زۆر گرنگی بونیادنانی مێشک بەرزترین ئاست دەگات. هاوکات لێکەوتەی مەترسیداری دەبێت، کە مایەی قەلەقییە، ئەگەر خەوی جوڵەی خێرای چاو شڵەژانی تێکەوێت، یان لە ماوەی دروستبوونی مێشک لە پێش لەدایکبوون یان کەمێک لە دوای لەدایکبوون لەلایەن مێشکی کۆرپە زیان بە خەوی جوڵەی خێرای چاو بکەوێت، لێکەوتەکان مەترسیدار دەبن.

لە نەوەدەکانی سەدەی ڕابردوو، توێژەران دەستیان کرد بە لێکۆڵینەوە لەو مشکانەی تازە لەدایکبوون، پێش لەدایکبوون لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێ بەشیانکردن، بووە هۆی دواکەوتنی پەرەسەندنیان، لەگەڵ ئەوەی ماوەی دووگیانییەکە کاتی سروشتیی تەواو کردبوو.

لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوانە؛ پێویستە خەوی جوڵەی خێرای چاو و پەرەسەندنی کۆرپە لە منداڵدان بە تەریبی بێت، بەڵام لە تاقیکردنەوەکە دەرکەوت، بێ بەشکردنی مشک

[1]- لەو بوارەدا تەنها نەهەنگی بکوژی تازە لەدایکبوو بەدەر دەکرێت، لە بەشی چوارەم ئاماژەمان پێ کردووە، پرسێکی ڕوونە، ئەو نەهەنگانە دەرفەتی خەوتنیان لە دوای لەدایکبوون نییە، لەبەرئەوەی پێویستە لەسەری ئەو گەشتە مەترسیدارە ئەنجام بدات و لە شوێنی لەدایکبوونی بگەڕێتەوە بۆ ناو ڕەوەکەی، کە ماوەیەک لێیان دوورکەوتووەتەوە، ئەگەرچی گەشتەکەی بە پاسەوانی دایکی دەبێت، بەڵام ئەوە تەنها گریمانە، ئەگەری ئەوە هەیە، ئەو بەچکە نەهەنگانەش، وەکو مەمکدارەکانی دیکە پێش لەدایکبوونیان بخەون، بەڵکو تەنانەت بڕێکی زۆر لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بخەون، بەڵام ئەو خەوتنە ڕاستەوخۆ پێش لەدایکبوونە، مایەی نیگەرانییە، تاکو ئێستا زانیاریمان لەسەر ئەو پرسە کەمە.

لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، بووە هۆی وەستانی بونیادنانی ڕووپۆشی سەرەوەی دەمارە خانەکان، یان وەستانی بونیادنانی پەردەی مێشک، کەواتە کاری بونیادنانی لە مێشک لە نەبوونی خەوی جوڵەی خێرای چاو وەستا، بونیادنانی مێشک لە ئەنجامی بردنی بۆ تاقیگە و بێ بەشکردنی لەو جۆرەی خەو سڕکرا، بەوشێوەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ پەردەی ڕووپۆشی سەرەوەی مێشک نیوەی تەواوبوو، بە بێ ئەوەی پەرەبستێنێت، "یان ڕووپۆشی مێشک بێبەشبوو لە خەو".

لە ئێستادا هەمان کاریگەریی لە ژمارەیەکی زۆر لە جۆریی مەمکدارەکاندا بە ڕوونی دەبینرێت. ئەو پێماندەڵێت، ئەوە کاریگەرییەکی گشتییە، بە تایبەتی لە هەموو مەمکدارەکان. لە کۆتاییدا کاتێک ڕێگا بە مشکەکانی تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکرا کەمێک خەوی جوڵەی خێرای چاو بخەون، پرۆسەی بونیادنانی پەردەی مێشک دەستیپێکردەوە، بەڵام پرۆسەکە خێرا نەبوو، هەرگیز نەگەڕایەوە بۆ سروشتیی خۆی، لە ئەنجامدا مێشکی ئاژەڵە لەدایکبووە نوێیەکە، بە بەردەوامی پێکهاتەکەی ناتەواو دەبێت، ئەگەر لە خەو بێ بەش بکرێت.

لەم دواییانەدا دەرکەوتووە، ڕایەڵەیەکی بچووک خەوی جوڵەی خێرای چاو و شڵەژانی تارمایی ئۆتیزم بەیەکەوە دەبەستێتەوە، "بەڵام پێویستە تێکەڵی لە نێوان شڵەژانی تارمایی ئۆتیزم و شڵەژانی نەبوونی سەرنجدان نەکرێت، کە هۆکاری شڵەژانی سەرنجدان چالاکی سەرکێشانەیە، بە واتایەکی دیکە جوڵەی زۆر و سەرنجی کەمە، لە تەوەرێکی دیکەی ئەم کتێبە بە ڕوونی گفتوگۆ لەسەر ئەم پرسە دەکەین".

چەندین شێوازی شڵەژانی ئۆتیزم هەیە، لە بنەماوە حاڵەتی نەخۆشکەوتنی دەمارەکانە، لە تەمەنێکی زوو دەردەکەوێت، بە گشتی لە ساڵی دووەم یان سێیەمی تەمەنی منداڵ دەردەکەوێت، نیشانەی جەوهەری حاڵەتی ئۆتیزم، کەمی تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتییە، کەسانی توشبوو بە ئۆتیزم پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکە ناکەن و بە ئاسانی لە چالاکییە هاوبەشەکاندا لەگەڵیان تێکەڵ نابن.

تاکو ئێستا تێگەیشتنمان بۆ هۆکاری شڵەژانی ئۆتیزم ناتەواوە، لەگەڵ هەموو ئەو ڕاستیانەدا بە دیاریکراوی سیما و تایبەتمەندییەکی ناوەندی لەو حاڵەتەدا هەیە، ئەویش خراپی "پەیوەندیکردن"ی مێشکە لە ماوەی قۆناغی پەرەسەندنی زوودا، بە تایبەتی لە پرسی پەیوەست بە بونیادنانی تۆڕی پەنجەرەکانی مێشک و ژمارەیان. واتا تۆڕی پەنجەرەکانی مێشک بەشازی بونیادنراون.

حاڵەتی نەبوونی هاوسەنگی لە پەیوەندی تۆڕەکان، پرسێکی باوە لەو کەسانەی توشی شڵەژانی ئۆتیزم بوونە: لە هەندێک بەشی مێشک بڕی پەیوەندییەکان زیادە، لە هەندێک بەشی دیکەی مێشک پەیوەندییەکان کەمە.

دوای درککردنی ئەو پرسە، زانایان دەستیانکرد بە لێکۆڵینەوە، لە پرسی ئەگەری جیاوازیی خەوی ئەو کەسانەی توشی شڵەژانی ئۆتیزم بوونە، لە خەوی کەسانی دیکە. ڕوون بووەتەوە خەویان جیاوازە، لەو منداڵە شیرەخۆر و بچووکانەی نیشانەکانی ئۆتیزمیان هەیە شێوازی خەوی سروشتیی دەرناکەوێت، یان لەوانەی توشبوونییان بە شڵەژانی ئۆتیزم دەستنیشانکراوە، هەروەها بڕی خەوی سروشتیی دەرناکەوێت. هاوکات سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە لەو منداڵانەی توشی ئۆتیزم بوونە لاوازترە لەو منداڵانەی هاوتای ئەوانن و تەندروستن،

کەواتە چەماوەی میلاتۆنین لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا ئاسۆیی ترە. لە بری ئەوەی بەرزبوونەوەی زیاتر لە ڕژاندنی میلاتونین لە ماوەی شەودا بەخۆیەوە ببینێت و لە ماوەی ڕۆژدا نزمبوونەوەی خێرا بە خۆیەوە دەبینێت. لە ڕووی بایۆلۆژیی پرسی شەو و ڕۆژ لەلای کەسانی توشبوو بە ئۆتیزم بەو شێوەیە، وەکو ئەوەی شەو کەمتر تاریک بێت و ڕۆژیش کەمتر ڕووناک بێت. لە ئەنجامی ئەم شڵەژانەی مێشک، ئاماژەی ئاگادارکردنەوەی کاتی دانراوی حاڵەتی بێداریی تەواو، یان ئاماژەی ئاگادارکردنەوەی کاتی دانراوی خەوی قوڵ؛ هەردووکیان لاوازن، ئەگەرچی پێشدەکەوێت "لەوانەیە پەیوەندی پێوە دەکرێت"، بەوشێوە بڕی سەرجەمی خەوی منداڵی توشبوو بە ئۆتیزم، توانای بەرهەمهێنانی میلاتۆنینی کەمترە لەو منداڵەی توشی ئۆتیزم نەبووە.

زیاتر دەرکەوتنی پرسەکە، لەوەیە خەوی جوڵەی خێرای چاو بە ڕوونی ناتەواو و کەمە، لە منداڵانی توشبوو بە ئۆتیزم دەردەکەوێت، بڕی خەوی جوڵەی خێرای چاویان کەمە، بڕی خەوەکەیان لە نێوان (٣٠%) بۆ (٥٠%) بەراورد لەگەڵ منداڵانی تەندروست، بە ڕوانین لە ڕۆڵی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە بونیادنان یان دروستکردنی تۆڕی هاوسەنگی پەیوەندییە تۆڕییەکانی مێشک، لە ماوەی پەرەسەندندا، لە ئێستا بایەخی زۆر بە دۆزینەوەی ئەو پرسە دەدرێت، ئەگەری ئەوە هەیە کەمی خەوی جوڵەی خێرای چاو فاکتەرێکی بەشداری لە توشبوون بە ئۆتیزم یان نا.

ئەگەرچی بەڵگە بەردەستەکانی پەیوەستن بە مرۆڤ، تاکو ئێستا تەنها بەڵگەن، لەسەر هەبوونی ئەنجامی بەیەکەوە بەستراوە، بە پێی بەڵگەکان ئۆتیزم و نائاسایی بوونی خەوی جوڵەی خێرای بەیەکەوە دەرناکەون، یان بەیەکەوە ڕوونادەن، بە شێوەیەک یەکیان

هۆکاری ئەوەی دیکەیان بێت، هەروەها ئەو بەیەکەوە بەستنەوەیە، ئاراستەی پەیوەندی هۆکارگەریی لە حاڵەتی بوونی ئۆتیزممان پێ ناڵێت: ئایا کەمی خەوی جوڵەی خێرای چاو هۆکاری توشبوون بە ئۆتیزمە؛ یان ئۆتیزم هۆکاری توشبوونە بە کەمی خەوی جوڵەی خێرای چاو؟ بەڵام پرسی بیبەشکردنی مشکی تازە لەدایکبوو، لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، وروژێنەری تێبینییە، لەبەرئەوەی شێوازی نائاسایی لە ڕایەڵەکانی بەیەکەوە بەستنەوەی دەمارەخانەکان دێنێتە ئاراوە، یان لە بونیاد و پێکهاتەی تۆڕەکان لە مێشک، لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، ئەو مشکانەی لە ماوەی منداڵی یەکەم لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێ بەش کرابوون، "پاشەکشێی تێکەڵاویی" و گۆشەگیربوون، کاتێک دەگەیشتن بە پێگەیشتن و کامیلبوون. بەبێ لەبەرچاوگرتنی پرسیاری پەیوەندی هۆکارگەریی، بەدواداچوون بۆ نائاساییبوونی خەو، نوێنەرایەتی هیوای دەستنیشانکردنی نوێ لە هەوڵی بەئامانج گرتنی زوو بۆ توشبوون بە ئۆتیزم دەکات.

حاڵەتێکی سروشتییە، نابێت ژنی دووگیان قەڵەق بێت، بەپێی ڕێنمایی زانایان، ئەگەری تێکچوونی خەوی جوڵەی خێرای چاوی ئەو کۆرپانەیە، کە لە سکیان دروست دەبن، بەڵام خواردنەوە کحولییەکانیشن دەتوانێت هەمان ڕۆڵی نەهێشتنی خەوی جوڵەی خێرای چاو ببینێت، لە بەشەکانی دواتر گفتوگۆی ئەو هۆکارە دەکەین، کە خواردنەوە کحولییەکان دەتوانن ڕێگری لە پەیدابوونی یان لەدایکبوونی ئەو جۆرەی خەو بکەن، هەروەها گفتوگۆی لێکەوتەکانی شڵەژانی خەوی جوڵەی خێرای چاوی کەسانی پێگەیشتوو، بەڵام ئێستا جەخت دەکەینە سەر کاریگەریی خواردنەوە لەسەر خەوی کۆرپە و خەوی منداڵانی تازە لەدایکبوو.

ئەو خواردنەوە کحولییەی دایک دەیخواتەوە، بە خێرایی بەربەستی منداڵدان تێدەپەڕێنێت و دەگات بە کۆرپەکەی لە منداڵدانیدا گەشە دەکات، دوای زانینی ئەو حاڵەتە، زانایان دەستیانکرد بە لێکۆڵینەوە لە "سیناریۆی حاڵەتی لە ناکاو": لەو دایکانەی ئالودەی خواردنەوە کحولییەکانن یان ئەو دایکانەی لە ماوەی دووگیانی زیاد دەخۆنەوە، لە دوای لەدایکبوون ڕاستەوخۆ هەڵسەنگاندن بۆ خەوی منداڵی ئەو دایکانە کرا، هەڵسەنگاندنەکە لە ڕێگای بەکارهێنانی جەمسەری کارەبایی و دانانی جەمسەرەکان لەسەر سەریان ئەنجامدرا، دەرکەوت منداڵی ئەو دایکانەی زۆر خواردنەوەی کحولی دەخۆنەوە، ماوەیەکی زۆر کەمتر لە حاڵەتی کارایی بەردەوامی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەمێننەوە، بە بەراورد لەگەڵ ئەو منداڵانەی هەمان تەمەنی ئەوانیان هەیە و لە دایکێک لەدایکبوونە لە ماوەی دووگیانی خواردنەوە کحولییەکانییان نەخواردووەتەوە.

جەمسەرە کارەباییەکان لە ڕووی بایۆلۆژیی چیرۆکی زۆر وروژێنەری قەڵەقییان تۆمارکرد. لەو منداڵانەی دایکییان زۆر خورادنەوەی کحولییان دەخواردەوە، هەمان سیما و تایبەتمەندییە کارەباییەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاویان لێدەرنەکەوت. لە بەشی سێیەم ئەوە ڕوون دەکەینەوە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە شەپۆلی نارێک جیادکرێتەوە، یان بە شەپۆلی مێشکی ناهاوئاواز جیادەکرێتەوە: لە بنەماوە، شێوەیەکی بایۆلۆژیی تەندروستی شێوەکانی چالاکی کارەباییە بۆ مێشک.

هەروەها منداڵی ئەو دایکانەی لە ماوەی دووگیانیدا زۆر خواردنەوەی کحولی دەخۆنەوە، دابەزین بە ڕێژەی (٢٠٠%) لە پێوەرەکانی ئەو چالاکییە کارەباییەیان لێدەرکەوتووە، بەراورد لەگەڵ منداڵی ئەو دایکانەی خواردنەوەی کحولییان نەخواردوەتەوە. هاوکات لە منداڵی ئەو دایکانەی زیادەڕۆییان لە خوادنەوەکحولییەکان کردووە، مۆدێلی شەپۆلی مێشکی زۆر جێگیر و ڕێکخراویان بە ئاستێکی بەرز لێدەرکەوتووە.

ئەگەر ئێستا دەپرسیت: ئەگەر لیکۆڵینەوە لە نەخۆشییە پەتاییە بڵاوەکان، پەیوەندی هۆکارگەریان لەگەڵ خواردنەوەی کحول لە ماوەی دووگیانی، لەگەڵ زیادبوونی ئەگەری دەرکەوتنی نەخۆشییە دەمارییە دەروونییەکانی منداڵی ئەو دایکانە هەیە، لەوانە "شڵەژانی ئۆتیزم"، وەڵامەکە بەڵێیە[1].

پرسە باشەکە ئەوەیە دایکانی ئەمڕۆ لەماوەی دووگیانیدا زۆر خواردنەوە کحولییەکان ناخۆنەوە، بەڵام چی سەبارەت بە حاڵەتی زۆر بڵاوی دایکانی دووگیان، کە بە شێوە دژ بە دووگیانی پێکێک یان دوو پێک لە شەراب دەخۆنەوە.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەو پرسە، بە بەکارهێنانی ڕێگایەک بۆ پێوانی ڕێژەی لێدانی دڵی کۆرپە لە دەرەوەی جەستەی دایک، لە پاڵ پێوانەکانی بۆ جەستە و چاو و جوڵەی هەناسەدانی کراوە، بە بەکارهێنانی شەپۆلی سەرووی دەنگی، لەسەر بنەمای ئەو پێوەرانە ئێستا دەتوانین، قۆناغە سەرەکییەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دیاری بکەین، کاتێک منداڵ لە منداڵدانی دایکیەتی.

کۆمەڵێک لە تویژەران توێژینەوەیان لە خەوی ئەو کۆرپەلانە کرد، کە تەنها چەند هەفتەیەکییان مابوو لەدایکبن، پێوانەکان لە دوو ڕۆژی بەدوایەکدا ئەنجامدران، لە ڕۆژی یەکەم، دایکەکان گیراوەی ناکحولییان خواردەوە، لە ڕۆژی دووەم، دایکەکان نزیک دوو

---

[1]- پ. ئورنوی، ل. وینشتاین فودیم، ز. ئیرگاز، "فاکتەرەکانی پێش لەدایکبوون بەستراوەتەوە بە شڵەژانی شێوەیەک لە ئۆتیزم (ASD)، ژەهرناسی ئەڕینی ٥٦ (٢٠١٥): ١٥٥ – ١٦٩.

پێک شەرابیان خواردەوە، "بڕی شەرابەکە بۆ هەر یەکێکیان بە لەبەرچاوگرتنی کێشیان ئامادەکرابوو" خواردنەوەی کحولەکە، بووە هۆکاری دەرکەوتنی کەمبوونەوەی ڕوون و دیار، لەو کاتەی کۆرپە خەوی جوڵەی خێرای چاو خەوت، بەراورد بە ڕۆژی یەکەم، یان ڕۆژی پێشوو، کە خواردنەوەکەی کحولی تیادا نەبوو. هەروەها خواردنەوەی کحول لەلایەن دایکەکە، بووە هۆکاری کەمکردنەوەی چڕی خەوی جوڵەی خێرای چاوی کۆرپەکە، چڕی ئەو خەوە لە ماوەی یەک سوڕی خەوی جوڵەی خێرای چاو بە ژمارەی جوڵەکانی چاوی پێوانە دەکرێت، هەروەها ئەو منداڵانەی هێشتا لەدایک نەببوون، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کێشەی دابەزینی ڕوونیان لە هەناسەدان هەبوو، بە شێوەیەک هەناسەدانیان لە ڕێژەی سروشتیی خۆی کە (٣٨١) جارە لە کاتژمێرێک لە ماوەی خەوی ئاسایی، دابەزی بۆ تەنها چوار جار، کاتێک کۆرپەکە لە ژێر کاریگەریی کحولدابوو.

ئەگەرچی سووربوون لەسەر کەمکردنەوەی خواردنەوە کحولییەکان لە ماوەی دووگیانی سنور دەبەزێنێت، هاوکات ماوەی شیردان بە کۆرپە شایستەی باسکردنە، لە وڵاتانی خۆرئاوا، بە نزیکی نیوەی دایکانی شیر بە کۆرپەکانییان دەدەن، لە ماوەی مانگەکانی شیرپێدانی سروشتیی خواردنەوە کحولییەکان دەخۆن. بێگومان کحول خێرا دەچێت بۆ شیری دایک، هاوکات چڕی کحولەکە لە شیری دایکەکە زۆر نزیک دەبێت لە چڕی لە خوێنی: چڕی کحول بڕەکەی (٠.٠٨) دەبێت لە خوێنی دایک، واتا نزیکی چڕی کحول دەبێت، کە بڕەکەی لە شیری دایک (٠.٠٨) دەبێت، لەو گۆشەنیگایەوە ئەوەمان دۆزیەوە، کحولی ناو شیری دایک، چی لە خەوی منداڵە شیرە خۆرەکە دەکات.

بە سروشتیی منداڵی شیرەخۆرە، ڕاستەوخۆ دوای شیرپێدانی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەوێت، دایکان ئەو هەقیقەتە دەزانن: کاتێک منداڵ لە شیرخواردن دەوەستێت، بەڵکو هەندێکجار پێش وەستانی، چاوەکانی دادەخرێن و لە ژێر پێڵوەداخراوەکانی بە لای چەپ و ڕاستدا دەجوڵێنەوە، جوڵەی چاوەکانی ئاماژەی ئەوەیە منداڵەکە نوقمی "خەوی قوڵ" خەوی جوڵەی خێرای چاو بووە.

پرسی بیرە خواردنەوە بژاردەیەکی پێشنیارکراوی ئەم چیرۆکە کۆنەیە، بە داخەوە پێویستە ئەوانی حەز لە خواردنەوەی بیرە دەکەن، ناوەرۆکی ئەم چیرۆکە ئەفسانەییە بزانن، کە بە هیچ شێوەیەک ڕاست نییە، لێکۆڵینەوەی زۆر لەسەر پرسی خواردنەوە کحولییەکان کراوە، لە تاقیکردنەوەکان شیری بێ تامی خواردنەوەی کحولی بە منداڵ دراوە، بەڵکو تامی "بۆ نموونە بە تامی ڤانیلای" بووە، یان بڕێکی دیاریکراو لە خواردنەوەی کحولی پێدراوە، "بڕەکە لە ناو شیری دایکەکە یەکسان بووە بەو بڕەی دایک پێکێک یان

دوو پێکی خواردبێتەوە"، کاتێک منداڵی شیرەخۆر، ئەو شیرە دەخواتەوە کە کحولی تێکراوە، خـەوی جوڵـەی خێـرای چاویـان زیـاتر پچـڕ پچـڕ بـووە، ماوەیـەکی درێژتـر خـەویان لێنەکەوتووە، هەروەها بڕی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە ڕێژەی (٢٠ بۆ ٣٠%) دوای ئەو ماوە کورتە دابەزیوە.

زۆرجـار منـداڵان دوای خواردنـەوەی شـیری تێکـەڵ بـە کحـول، هەوڵـدەدەن قـەرەبووی هەنـدێک لـەو خـەوی جوڵـەی خێـرای چـاوە بکەنـەوە کـە لەدەسـتییانداوە، دوای ئـەوەی جەسـتەیان لـە کاریگـەریی کحولەکـە ڕزگـاری دەبێـت، بـەڵام پرسـی قەرەبووکردنـەوە بـۆ سیستەمی بایۆلۆژیی تازە پێگەیشتوانیان ئاسان نابێت.

لـە دووتـوێی لێکۆڵینـەوەکان ڕوون بووەتـەوە، خـەوی جوڵـەی خێـرای چـاو لـە مـاوەی قۆناغی زووی سـەرەتایی ژیانی مرۆڤ، پرسێک نییە مـرۆڤ بـە ویسـتی خـۆی هـەڵیبژێرێت: بەڵکو دەبێت مرۆڤ پابەندی بێت، واتە منداڵ دەبێت بە سروشـتیی خـۆی بخـەوێت، نـەک بـە تێکەڵکردنی کحول بە شیری دایک.

لەسـەر بنـەمای ئـەم ڕووناکردنەوەیـە، زۆر ڕوونـە هـەموو کاتژمێرێـک لـە کاتژمێرەکـانی خەوی جوڵەی خێرای چاو گرنگی خۆی هەیـە، بـەپێی ئـەو هەوڵـە زۆرانـەی کۆرپـە دەیدات، یان منداڵی تازە لەدایکبوو دەیدات، بۆ بەدەستهێنانەوەی ئەو بڕەی لە خەوی جوڵەی خێـرای چـاو لەدەسـتیداوە گرنگیەکـەی دەردەکـەوێت.[١] بـە داخـەوە، تـاکو ئێسـتا نـەمانتوانیووە لـە تەواویی کاریگەرییە درێژخایەنەکانی شڵەژانی خەوی جوڵەی خێـرای چـاوی منداڵانی تـازە لەدایکبوو تێبگەین.

بێگومـان کەمبوونـەوەی بڕێـک لـە خـەوی جوڵـەی خێـرای چـاو؛ یـان ڕێگریکـردن لـەو قۆناغـەی خـەو، لـەو ئاژەڵانـەی تـازە لەدایکبوونـە، مێشـکییان گەشـە ناکـات و دەشـێوێت، هاوکات دەبێت بە هۆکاری ئەوەی ئاژەڵێکی پێگەیشتووی ڕەفتار ناسروشتیی لێ دەربچێت.

١- لەگەڵ ئەوەی پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە بڕی خەوتن و جۆری خەوتنی منداڵەوە نییە، بەڵام خواردنەوەی خواردنەوە کحولییەکان لەلایەن دایک، پێش ئەوەی لەگەڵ منداڵە تازە بووەکەی لەسەر یەک جێگا بخەون، "ڕاستەوخۆ لە تەنیشت سەرینی منداڵەکە شان بداتەوە و ڕابکشێت"، دیاردەی پەیوەست بە مردنی لە ناکاوی منداڵەکە بە ڕێژەی حەوت جار یان هەشت جار زیاد دەکات، بەراورد لەگەڵ منداڵی ئەو دایکانەی خواردنەوە کحولییەکان ناخۆنەوە. ب. س. بلیر، وب. سایدبوتام، وس. ئیفاسون کومپ.

خەوی منداڵ: (CHILDHOOD SLEEP)

جیاوازیی زۆر ڕوون و بێزارکەر لە ژمارەی جارەکانی خەودا بۆ "دایکان و باوکانی تازە" لە نێوان خەوی کۆرپە و منداڵی بچووک و خەوی پێگەیشتواندا هەیە. جیاواز لە مۆدێلی خەوی یەک قۆناغی لە کەسانی پێگەیشتووی وڵاتانی پیشەسازیدا هەیە، منداڵی شیرەخۆرە و منداڵی بچووک لە بیست و چوار کاتژمێر چەندین جار دەخەوێت، بە درێژایی ڕۆژ و شەو چەندین خەوی کورتخایەن دەخەوێت، بێداریی زۆر دەپچڕێنێت، هەندێکجار لەگەڵ بێداربوونەوەکان دەگریت.

دڵنیایی بەهێز و زۆر گاڵتەجارانە لەسەر هەقیقەتی کتێبی (خەواندنی منداڵی بچووک)، ئەم کتێبە لەلایەن (ئادەم مانسباخ) نووسراوە، بە ناونیشانی (یەکسەر بخەوە)، پرسێکی ڕوونە ئەم کتێبە بۆ منداڵان نییە! مانسباخ ئەم کتێبەی کاتێک نووسی، کە تازە ببوو بە باوک، هەروەها لەسەر شێوازی زۆر لە باوک دایکە تازەکانی لە ئەنجامی دووبارە بێدار بوونەوەی منداڵەکانیان ماندووببوون: خەوی منداڵی شیرەخۆر چەندین قۆناغە. مانسباخ پێویستی بەوە بوو چاودێری منداڵە بچووکەکەی بکات و یارمەتی بدات بۆ ئەوەی جار لە دوای جار و شەو لە دوای شەو، دوای بێدار بوونەوە بیخەوێنێتەوە. بە حاڵەتێکی زۆر تووڕەیی، بەڵام کاتێک مانسباخ بڕیاریدا تووڕەییەکەی بخاتە سەر کاغەز، تووڕەییەکەی ئاراستەیەکی فۆڕمێکی شایستەی وەرگرت، لاوانەوە و سروودی کۆمیدی خێرا لەسەر لاپەڕەکانی کتێبەکە تۆمارکرابوون، کە مانسباخ بۆ منداڵە کوڕەکەی دەخوێندنەوە. بە دڵنیایی زۆر لە باوک و دایکە نوێیەکان، ناوەڕۆکی لاواندنەوە و سروودەکان ئاوا دەبینن، گونجاوە لەگەڵ ئەوە سەبارەت بە خەواندنی منداڵەکەیان لە هزر و بیرکردنەوەیان دەگوزەرێت. "لە کۆتاییدا کتێبێکت بۆ دەخوێنمەوە، ئەگەر سوێند بخۆی دەخەویت". تکایە گوێ لە کتێبە دەنگییەکەی ئەو کتێبەی مانسباخ بگرە، کە بە شێوەیەکی زۆر جوان لەلایەن ئەکتەری هەستیار (ساموێل ل. جاکسۆن) خوێندراوەتەوە.

مایەی بەختە بۆ هەموو باوک و دایکە نوێیەکان، لەوانە بۆ (مانسباخ) یش، ماوەی خەوی منداڵ لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنی، درێژتر و جێگیرتر دەبێت و زۆر کەم دەپچڕێت. سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە کە شرۆڤەی ئەو گۆڕانکاریانە دەکات، هاوکات ئەو ناوچەی مێشک کە خەو پەیدا دەکات، پێش لەدایکبوون بە ماوەیەکی درێژ پێدەگات و تەواو و کامڵ دەبێت، ئەو کاتژمێرە سەرەکییەی بە سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری کاردەکات، بە سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە کۆنترۆڵکراوە، یان بە ناوکی سەر یەکتربڕەکە، ئەو کاتژمێرە کاتێکی زۆر درێژ دەخایەنێت تاکو پەرەسەندنەکەی تەواو دەبێت، یەکەم ئاماژەی منداڵی تازە لەدایکبوو

لەسەر ملکەچبوون بۆ ڕیتمی ڕۆژانە نابێت، تاکو نەگات بە مانگی سێیەم یان چوارەمی تەمەنی،[1] دوای تەواوکردنی ئەو تەمەنە ناوکی سەر یەکتربڕەکە وەڵامی ئاماژە دووبارە بووەکانی وەکو "ڕووناکی ڕۆژ، گۆڕانی پلەی گەرما و کاتی خواردن" دەداتەوە، ئەگەر کاتەکانی بە جوانی ڕێکخرابن، لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێری ڕۆژانە ڕیتمێکی بەهێزتر پێدەگات.

کاتێک منداڵی شیرەخۆرە ساڵی یەکەمی گەشەی تەواو دەکات، کاتژمێری ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە کۆنترۆڵی ڕیتمی ڕۆژانە دەکات، واتا منداڵ لەگەڵ تەواوکردنی تەمەنی یەک ساڵی، کاتێکی درێژتر بە بێدارییی بەسەردەبات، هەروەها ماوەی سەرخەوی زۆر بێدارییەکەی دەپچڕێنێت، هاوکات بۆ ماوەی درێژتر شەوانە دەخەوێت، لەو قۆناغەدا بەشی زۆری نۆرەکانی خەو و بێداربوونەوەی ڕەمەکییانەی نامێنێت، ئەو بێداربوونەوە ڕەمەکییانەی هەموو شەو و ڕۆژ دەشێوێنێت.

کاتێک منداڵ دەگات بە تەمەنی چوار ساڵی، ڕیتمی ڕۆژانەی کۆنترۆڵی تەواویی ڕەفتاری خەوتنی دەکات، هاوکات بۆ ماوەیەکی درێژتر خەوی شەوانە دەخەوێت، لە کاتی شەکەتی لە ڕۆژدا سەرخەو دەشکێنێت، لەو قۆناغەی تەمەن منداڵ لە شێوازی خەوی چەند قۆناغێک دەپەڕێتەوە بۆ شێوازی خەوتنی دوو قۆناغی، لە کۆتایی قۆناغی منداڵی شێوازی خەوی نوێ دەستپێدەکات، کە یەک ماوەی خەوی واقیعی و هەقیقییە. بەڵام دانانی ڕیتمی جێگیر و ڕێکخراو بەردەوام ناهێڵێت، ململانێی توند و بەهێزی نێوان خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لەسەر سەروەربوون بەردەوام دەبێت، لەگەڵ ئەوەی لەو قۆناغەدا کۆی بڕی خەو، کەمبوونەوەی پلە بە پلە بەخۆیەوە دەبینێت، پرسی

---

[1]- توانای منداڵی شیرەخۆرە، یان منداڵی بچووک کە بتوانن شەوانە خۆیان بخەون، پرسێکە لەلایەن باوک و دایکە تازەکان گرنگی زۆری پێ دەدرێت، لەوانەیە چاکترە بڵێین خۆزگە و خولیای گەورەیانە، چەندین کتێب هەیە، جەخت دەکاتە سەر دیاریکردنی چاکترین ڕێگا بۆ خەوتنی منداڵی شیرەخۆر یان منداڵی بچووک، مەبەستی ئەم کتێبە پێشکەشکردنی سەرنجێکی گشتی سەبارەت بەو پرسە نییە، بەڵکو ڕاسپاردەی گرنگی تێدایە، کە پێویستە کاتێک منداڵەکەت وەنەوز دەیباتەوە، بیخەیتە سەر جێگای خەوتنەکەی، نەک دوای ئەوەی دەخەوێت بیخەیتە سەر جێگای خەوتنەکەی، کاتێک منداڵەکەت لە ساتی وەنەوزدان دەخەیتە سەر جێگای خەوتنەکەی، ئەوە منداڵی شیرەخۆرە یان بچووکە زیاتر مەیلی لە پەرەپێدانی توانای سەربەخۆیی دەبێت، تاکو لە شەوان خۆی بخەوێت، بەوشێوەیە منداڵ فێر دەبێت و دەتوانێت کاتێک لە خەو بێدار دەبێتەوە، بەبێ ئەوەی پێویست بکات، دووبارە باوکی یان دایکی ئامادەبێت بۆ ئەوەی بخەوێتەوە.

کەمبوونەوە بڕی خەو لە ساتی لەدایکبوونەوە دەستپێدەکات. بەڵام قۆناغ لە دوای قۆناغ خەو جێگیر تر و قوڵتردەبێت، بەوشیوەیە بە تێپەڕبوونی کات، ڕێژەی نێوان کاتی تایبەت بۆ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و کاتی تایبەت بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە ئاستی جێگیر و سروشتی خۆی دانابەزێت.

منداڵی شیرەخۆر کاتێک تەمەنی دەگات بە شەش مانگ، لە ڕۆژێکدا چواردە کاتژمێر دەخەوێت، ئەو ماوەی خەوە بە یەکسانی دابەش دەبێت لە نێوان خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بەڵام کاتێک منداڵ تەمەنی دەگات بە پێنج ساڵ، ئەو ڕێژەی دابەشبوونە (٧٠%) بۆ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەبێت، لە بەرانبەردا (٣٠%) بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبێت، ئەم دابەشبوونە بۆ ئەوەیە بە درێژایی یازدە کاتژمێر بخەوێت.

بە واتایەکی دیکە؛ دەتوانین بڵێین: ڕێژەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە قۆناغی منداڵی زوو کەم دەبێتەوە، هاوکات ڕێژەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو زیاد دەکات، لەگەڵ ئەوەی کۆی کاتی خەو کەم دەبێتەوە. ئەم کەم بوونەوەیە لە بەشی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبێت، هاوکات زیادبوونی ڕوون لە سەرووەربوونی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەبێت، لە قۆناغی منداڵی زوو و ناوەند ئەو زیادبوونەی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بەردەوام دەبێت. دواتر ئەم پرسی خەوە لە کۆتایی ساڵانی هەرزەکاری لە ڕێژەی (٨٠% بە ٢٠%) لە بەرژەوەندی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو جێگیر دەبێت، دوای قۆناغی هەرزەکاریش ئەو ڕێژە جێگیرە، تاکو ناوەڕاستی تەمەنی پێگەیشتن وەکو خۆی دەمێنێتەوە.

خەو و هەرزەکاری: (SLEEP AND ADOLESCENCE)

بۆچی لە ناو منداڵدانی دایک و لە قۆناغی زووی ژیاندا، ئەو بڕە زۆرەی کات لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بەسەر دەبەین، دواتر دەچین بۆ قۆناغێک سەرووەر بوونی خەوی قوڵ بەخۆیەوە دەبینێت، یان خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بەخۆیەوە دەبینێت، ئەو شێوازەی خەو لە کۆتایی منداڵی و سەرەتایی هەرزەکارییە؟

ئەگەر هێزی شەپۆلەکانی مێشک لە حاڵەتی خەوی قوڵ بپێوین، ئەوە ئەو مۆدێلە بە تەواویی دەبینین: کەمبوونەوەی چڕی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە ماوەی ساڵانی یەکەمی ژیان، لەگەڵ زیادبوونی زۆر خێرا لە چڕی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە ماوەی منداڵی ناوەند و کۆتایی، بە شێوەیەک چڕیەکەی پێش قۆناغی پێگەیشتن دەگات بە لوتکە، دواتر دەستدەکات بە دابەزینەوە، پرسی نایاب و سودبەخش لەو جۆرەی خەوی قوڵ لەو ماوەی پەڕینەوەی تەمەنی مرۆڤ چییە؟

لـە ڕاسـتیدا پـێش لـەدایکبوون و دوای لـەدایکبوون ڕاسـتەوخۆ، سەرکێشـی خـەو نوێنەرایەتی بونیادنان دەکات، هەروەها ژمارەیەکی زۆر لە ڕێگای دەماری خێرا و یەکتربڕ بونیـاد دەنێت، ئـەو بونیادانـە وادەکـەن مێشـک لـەدایک ببێت، وەک لـە تاقیکردنـەوەکان و لێکۆڵینەوەکان بە ڕوونی بینیمان، خەوی جوڵەی خێرای چاو، ڕۆڵی سـەرەکی لـە پرۆسـەی پەرەپێدان دەبینێت، یارمەتیدەرە لە پێدانی گەیەنەرە دەمارییەکان بە مێشک، هـەروەها ئەو گەیەنەرانـە یـان ڕێڕەوانـە کـارا دەکـات، هاوکـات لـە ڕێگـای پێـدانی توانـای زۆر لەسـەر گواستنەوەی زانیارییەکان چالاکی دەکات.

ئەگەرچی ئەوە یەکەم خولی پێگەیاندنی مێشکە، بەڵام خولەکە بە جۆش و خرۆشی زیاد بەڕێوەدەچێت، بێگومان دەبێت لە دوایدا سوڕی دووەمی پێکهێنان دووبارە بێتەوە. سوڕی دووەم لـە مـاوەی کۆتـایی منداڵی و هـەرزەکاری دەبێت، لـەو خولـە ئامـانجی بونیادنـان و زیاکردنی چەندایەتی گەیەنەرەکان نییە، بەڵکو ئامانج دووبارە تێڕوانینەوە و ڕیکخستنەوەیە، بە ئامانجی زیادکردنی توانایی و چالاکییەکانی.

کـاتی زیـادکردنی گەیەنـەرە زیادەکـان بـە یارمـەتی خـەوی جوڵـەی خێرای چاو کۆتـایی هات، کاتی کەمبوونەوەی گەیەنەرەکان شوێنی گرتـەوە و بوو بـە سیما و تایبەتمەندییـەکی سـەرووەر، لێرەوە ڕۆڵـی خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرای چـاو دەستپێدەکات، کە کۆتـا بـاڵا دەستی خۆی دەخاتە سەر بونیادی مێشک.

ئێسـتا دەگەڕێینـەوە بـۆ لێکچوواندنی پرسـەکـە لەگـەڵ کـاری ئـەو کۆمپانیایـەی خزمـەتگوزاری ئینتـەرنێت پێشکەش دەکـات، لەبەرئـەوەی بـۆ تێگەیشـتن لـەو پرسـە سـودی هەیـە، کاتێـک کۆمپانیایەکـە یەکـەم جـار تۆڕەکـانی دادەمـەزرێنێت، بڕێکـی یەکسـان لـە خزمـەتگوزاری بـە هـەموو مـاڵێکی گەڕەکـە تـازە بونیادنراوەکـە دەدات، دواتـر توانـای بەکارهێنانی ئینتەرنێتیان پێ دەدات. بەڵام ئەم چارەسەرە بۆ ماوەیەکی دوور بەتوانا نابێت، لەبەرئەوەی هەندێک لە ماڵەکان بە تێپەڕبوونی کات لە بـەکارهێنانی ئینتـەرنێت چڕتر دەبن، هاوکـات هەنـدێک مـاڵی دیکـە، تـەنها بڕێکـی کـەم لـەو توانـا پەیوەندییـەی ڕەخسـاوە بۆیـان بـەکاردەهێنن. هـەروەها پرسـێکی ئاسـایی و کردەییـە؛ زۆر خـانوی گەڕەکەکـە بـەتاڵ بـن و هەرگیز ئینتەرنێت بەکار نەهێنن.

تـاکو کۆمپانیاکـە دەتوانێت بگـات بـە خەمڵانـدنی بڕواپێکـراو لـە شـێوازی داواکـاری لـە گەڕەکەکـەدا هەیـە، پێویسـتی تێپـەڕبوونی هەنـدێک کاتـە، تـاکو داتـای ئامـاری لەسـەر بـەکارهێنانی ئینتـەرنێت کۆدەکاتـەوە. بێگومـان پـێش ئـەوەی کۆمپانیاکـە بتوانێـت بڕیـاری کۆتـایی سـەبارەت بـە وردەکـاری بونیـادی تـۆڕە بنەڕەتییەکـە بـدات کـە لـە گەڕەکەکـەدا

دایمەزراندووە، دەبێت بە ماوەی تاقیکردنەوەی کرداری تێپەڕێت، بۆئەوەی گەیاندنی توانا بە ماڵەکانی ئینتەرنێت کەم بەکاردەهێنن دابەزێنێت، هاوکات توانای گەیاندن بە ماڵەکانی دیکە زیاد بکات، کە بۆی دەردەکەوێت داواکاریان لەسەر ئینتەرنێت بەرزە، بەڵام ئەوە دووبارە بونیادنانەوەی سەرجەمی تۆڕەکە نییە، لەبەرئەوەی بەشی زۆری بونیادی بنەڕەتی وەکو خۆی ماوە.

پرسێکی ڕوونە کۆمپانیای خزمەتگوزاری ئینتەرنێت، پرۆژەی هاوشێوەی زۆری لە ڕابردوودا بەرهەمهێناوە، هەروەها خەملاندنی لۆژیکیی سەبارەت بە چۆنیەتی دامەزراندن و ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردن بەپێی بەکارهێنان هەیە، ئەگەر کۆمپانیایەکە بیەوێت، توانای بەکارهێنانی تۆڕەکە بۆ بەرزترین ئاست زیاد بکات. ئەوە مێشکی مرۆڤ بە پشت بەستان بە بڕی بەکارهێنان بە پرۆسەی گۆڕانی هاوشێوە تێدەپەڕێت، ئەوەش لە ماوەی کۆتا قۆناغی منداڵی بەدرێژایی قۆناغی هەرزەکاری دەبێت.

وەکو پرسی کۆمپانیاکە، بەشی زۆری بونیادی بنەڕەتی مێشک کە لە ماوەی پێشوو لە ژیان بونیادنراوە، وەکو خۆی و بەبێ گۆڕان دەمێنێتەوە، لەبەرئەوەی دایکە سروشتمان ئێستا دەزانێت، چۆن یەکەم تۆڕی ڕاستی گەینەرەکانی مێشک دابمەزرێنێت، پرسی ئەزموونی دامەزاردن یان بونیادنان دوای ملیۆنان هەوڵە لە ماوەی پەرەسەندنی هەزاران ساڵە بەردەوامە. بەڵام دایکە سروشتمان بە دانایی خۆی، شتێکی بەدی نەهاتوو، لە پێکهاتەی مێشکمان جێ دەهێڵێت، ئەو شتە پێکهاتە یان بەدیهاتنی گشتی سەرجەم مرۆڤە، پرسی جێهێشتنی شتێک، لە پێناوی کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستن و وردەکارییە بە پێی کەسەکە، ئەزموونی دەگمەنی هەر منداڵێک لە ماوەی ساڵانی بەدیهاتنی، دەگۆڕدرێت بۆ کۆمەڵێک "ئاماری بەکارهێنانی کەسی". ئەو تاقیکردنەوانە یان ئامارانە هێڵکاری پێویست بۆ ڕێکخستن لە پێناوی سوڕی کۆتایی ڕێکخستنی مێشک دەستەبەر دەکات؛[1] ئەم پرسی دەستەبەرکردنە بە سودبینین لەو دەرفەتە دەبێت، کە دایکە سروشتمان بە کراوەیی لە پێناوی ئەو کردەیە جێیهێشتووە، بەوشێوەیە مێشکی گشتی بە پشت بەستان بە چۆنیەتی بەکارهێنانی لەلایەن خاوەنەکەی، بە ئاستێکی زیاتر دەبێت بە مێشکی "کەسی"، واتا لە ژێر کۆنترۆڵ و ویستی کەسی دەبێت.

---

[1]- ئەگەرچی پلەی گەیاندنی تۆڕەدەمارییەکان لە ماوەی پەرەسەندن ناتەواوە، بەڵام قەبارەی ماددی خانەکانی مێشک زیاد دەکات، هەروەها لەگەڵیدا قەبارەی سەرجەمی مێشک و سەر زیاد دەبێت.

مێشک یارمەتی لە خزمەتگوزاری خەوی قوڵ وەردەگرێت، بە واتایەکی دیکە لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو وەردەگرێت، لە پێناوی بەدەستهێنانی ئەرکی ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردن و هەموارکردنەوەی گەیەنەرەکانی، لە نێو ئەرکە گرنگ و زۆرەکانی خەوی قوڵ دەیانبینێت، ئەرکی "بەش بەش" کردنی تۆڕە ئاڵۆزکاوەکانە، ئەوە ئەرکێکە بە ڕوونی لە ماوەی قۆناغی هەرزەکاری دەردەکەوێت. لە بەشی داهاتوو گفتوگۆی لیستێک لەو ئەرکانە دەکەین، کە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ئەنجامیان دەدات، لە ڕێگای زنجیرەیەکی تاقیکردنەوەی نایاب و جیاواز، زانای پێشەنگ (ئیرۆن فینبرگ) پرسێکی جادویی سەبارەت بە چۆنیەتی بەرێوەچوونی ئەو پرۆسەی ڕێکخستنە لە مێشکی هەرزەکاران دۆزیەوە، دۆزینەوەکانی فینبرگ پاساوە بۆ ئەو بۆچوونەی گریمانی هەبوونی لە تۆش دەکات: هەرزەکارەکان کۆپییەکی کەمتر ئەقڵانییان لە مێشکی مرۆڤی پێگەیشتوو هەیە، ئەو کۆپییەی هەرزەکاران مەترسی زۆر لەخۆدەگرێت، هاوکات کەسی هەرزەکار بە ڕێژەیی خۆی لە کارامەییەکانی بڕیاریدان نزمتر دەبینێت.

زانا (فینبرگ) بە بەکارهێنانی (Electrodes) جەمسەرە کارەباییەکانی دانایە سەر هەموو بەشەکانی پێشەوە و پشتەوە و لەلای چەپ و ڕاستی سەریان، دەستیکرد بە تۆمارکردنی خەوی کۆمەڵێک منداڵی زۆر کە تەمەنیان لە نێوان سێ بۆ شەش ساڵان بوون، هەموو شەش مانگ جارێک یان ساڵی جارێک تاقیکردنەوەکەی دووبارە دەکردەوە، واتا جارێکی دیکە منداڵەکانی دەهێنایەوە بۆ تاقیگە و پێوانەی نوێی بۆ ئامازەی خەویان دەکردەوە. ئەم زانایە بۆ ماوەی دە ساڵ لە تاقیکردنەوەکەی بەردەوام بوو، لەو ماوەیە زیاتر لە (٣٥٠٠) هەڵسەنگاندنی کۆکردەوە، لەوانە لە ماوەی شەوێکی تەواو: (٣٢٠٠٠٠) کاتژمێر تۆماری ئاماژەکانی خەوی کۆکردەوە! پەسندکردنی ئەم ژمارەیە سەختە! زانا فینبرگ لەو داتایانە زنجیرەیەک وێنەی دروستکرد، وێنەکان چۆنیەتی گۆڕانی چڕی خەوی قوڵیان لە ماوەی قۆناغەکانی پەرەسەندنی مێشک لە کاتی پەڕینەوەی هەر منداڵێک بۆ قۆناغێکی دیکە دەخستەڕوو. کاتی پەڕینەوەی لە ماوەی هەرزەکاری و گەیشتن بە تەمەنی پێگەیشتن، زۆرجار بە وێنەی شێواو و نارێک تاقیدەکردنەوە.

ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیە لە بواری زانستیی دەماری پاداشتێکی گەورەیە، هاوکات پێی دەگوترێت وێنەی هێواشی سروشتیی: بۆنموونە گرتنی وێنەی دووبارەی درەختێک لە سەرەتای دەرکەوتنی گوڵەکانی لە بەهاردا "منداڵی یەکەم"، دواتر لە کاتی دەرکەوتنی گەڵاکانی لە ماوەی هاوین، "منداڵی کۆتاییە"، دواتر پێگەیشتنی ڕەنگەکانی لەگەڵ هاتنی پاییز

"سەرەتای هەرزەکارییە"، لە کۆتایی هەڵوەرینی گەڵاکانی لە زستان "کۆتایی هەرزەکاریی و سەرەتای پێگەیشتنە".

لە ماوەی ناوەند و کۆتایی منداڵی، فینبرگ تێبینی هەبوونی چەندایەتی یەکسانی خەوی قوڵی کرد، بۆنموونە کاتێک "گوڵ" دەردەکەوێت، گەشەی دەماریی لە مێشکی تەواو دەبێت، یان دەکەوێتە بەرانبەر "کۆتایی بەهار و سەرەتای هاوین". لەو کاتەدا لە تۆمارە کارەباییەکەیدا زیادبوونی زۆر لە چڕی خەوی قوڵ دەبینی. بە تەواویی کاتێک پێویستی پەرەسەندنی پەڕینەوە بۆ گەیەنەرەکانی مێشکە، لە قۆناغی زیادبوونی گەیەنەرەکان و گەشەپێدانییان بۆ قۆناغی بەش بەش کردنییان " لە بەرانبەر ماوەی پاییزی درەختەکەیە". لە کاتێکدا "پاییز"پێگەیشتنی ئەو پرۆسەیە بێت، ئەو کاتە خەریکە بپەڕێتەوە بۆ "زستان"، یان کاتێک پرۆسەی بەش بەش کردنی گەیەنەرەکان لە لێواری کۆتایی هاتنن، تۆمارکردنەکانی فینبرگ دابەزینی روونی لە چڕی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو خستەڕوو، لەبەرئەوەی جارێکی دیکە لە نوێ نزمبووەوە، بەوشێوەیە سوڕی منداڵی کۆتایی هات! لەگەڵ هەڵوەرینی "کۆتا گەڵا"، لەو ماوەیەدا ڕێڕەوە دەمارییەکانی ئەو هەرزەکارانە تەواوبوون، خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی قوڵ بەشداری لە پەڕینەوەی هەرزەکاران بۆ سەرەتای قۆناغی پێگەیشتن کرد.

زانا فینبرگ پێشنیاری زیادبوونی چڕی خەوی قوڵ و دابەزینی کردووە، پرسێکی یارمەتیدەرە لە ڕەوتی پێگەیشتن و سنوری ئەتۆمی مەترسیداری هەرزەکاری تێدەپەڕێنێت. دواتر ئەو پەڕینەوەیە بە پارێزراوی بەردەوام دەبێت تاکو دەگات بە پێگەیشتن. دۆزینەوەکانی کۆتایی پاڵپشتی ئەو تیۆرەی فینبرگیان کرد، هەروەها لەگەڵ بەدەستهێنانی خەوی قوڵ و کۆتا پێداچوونەوەی وردی بە مێشک لە ماوەی هەرزەکاریدا، چاکتربوونی کارامەیی درککردن و گفتوگۆی لۆژیکی و بیرکردنەوەی ڕەخنەیی دەستپێدەکات. ئەم پرسانە لەگەڵ گۆڕانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە گونجاوی ڕوودەدەن.

ئەگەر بە چاوی پشکنین بڕوانییە کاتی ئەو پەیوەندیانە، پرسێکی زۆر وروژێنەر دەبینیت کە شیاوی گرنگی پێدانە، ئەو پرسە گۆڕانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە، کە بە بەردەوامی پێش گۆڕانی درککردن و پەرەسەندنی ڕۆڵ و ئەرکی مێشک دێت، بە شێوەیەک بە چەند هەفتە پێشی دەکەوێت، یان بە چەند مانگ پێشی دەکەوێت، ئەو پرسی پێشکەوتنە پێدانی پەیامی کاریگەرییە: کە خەوی قوڵ، هێزی پاڵنەری پێگەیشتنی مێشکە، نەک پێچەوانەکەی.

زانا فینبرگ، کاتێک توێژینەوەی لە هێڵی کاتی گۆڕانی چڕی خەوی قوڵی هەموو بەشێکی سەر کرد، کە جەمسەرەکانیان بۆ پێوانەکردن لەسەر دانرابوو، گەیشت بە کۆتا دۆزینەوەی گەورە، لەبەرئەوەی بینی پێوانەی جەمسەرە کارەباییەکان بە بەردەوامی جیاوازن، ڕوون بووەوە هێڵی سەرکەوتن و دابەزین لە پرۆسەی پێگەیشتن، بە بەردەوامی لە خاڵی کۆتایی پشتەسەر دەسپێدەکات، یان لە شوێنێک کە ئەرکی درککردنی بینین و شوێن جێبەجێ دەکات، دواتر گۆڕانەکە بە جوڵەیەکی جێگیر لەگەڵ زیادبوونی تەمەنی هەرزەکاری دێتە پێشەوەی سەر، ئەم پرسە پرسێکی زۆر لەناکاوترە لە پرسەکانی دیکە، ئەو پرسە کۆتا خاڵی گەشتی پێگەیشتنە، ئەوە خاڵەی کۆتایی بەشی پێشەوەیە، بەرپرسە لە پرۆسەی بیرکردنەوەی لۆژیک و بڕیاردان. لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە، بەشی دواوەی مێشکی هەرزەکار، پێگەیشتووتر دەبێت، هاوکات بەشی پێشەوەی مێشکی هەرزەکار لە منداڵی نزیک دەبێت، ئەوە لە ماوەی هەر خاڵێک لە کاتی قۆناغی پەرەسەندندا.[1]

دۆزینەوەکانی فینبرگ بەشداری لەوە کردووە ئەقڵانیەت لەلای هەرزەکاران لە کۆتاییدا دەردەکەوێت و تەواو دەبێت، لەبەرئەوەی ناوچەی بەرپرس لەو پرسە کۆتا ناوچەی مێشکە، چارەسەرەکانی خەوی پێ دەگات و پێی دەگەیەنێت، بە دڵنیایی خەو تاکە فاکتەری پێگەیاندنی مێشک نییە، بەڵکو دیار و ڕوونە فاکتەرێکی گرنگە ڕێگا لەبەردەم بیرکردنەوەی پێگەیشتووانەی مێشک دەکاتەوە، هەروەها فاکتەری توانای گفتوگۆی لۆژیکییە، توێژینەوەکەی فینبرگ تابلۆی ڕیکلامەکانی کۆمپانیای بیمەکردنی گەورەی بەیادهێنامەوە،

---

[1] - لەگەڵ هەموو ئەو قسانەی لەسەر تۆڕە گرێدراوەکانی لە مێشکی هەرزەکاردایە، ئاماژە بەوە دەکەم، بڕێکی زۆر لە پرۆسەی بەهێزکردنی پەیوەندی تۆڕە گرێدراوەکان، لە مێشکی هەرزەکار و پێگەیشتوان ڕوودەدات، بەڵام بەپێی ئەو توێژینەوەیە تۆڕە گرێدراوەکان هێشتا تەواو نەبوونە، پرۆسەی بەهێزکردنیان لە ماوەی شەپۆلە جیاوازەکانی خەوتنی مێشک دەبێت، لە بەشی دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەین.

لە ئێستادا ئەوەندە بەسە بڵێم: توانای فێربوون و بەیادهێنانەوە و هەڵگرتنی یادەوەری نوێ، تاکو ئەو کاتە بەردەوام دەبن، کە گەیەنەرەکان بە شێوەیەکی گشتی لە قۆناغی کۆتایی پەرەسەندن کەمدەبنەوە. بەڵام مێشک لە ساڵانی هەرزەکاری کەم پابەندە، بەراورد بە ماوەی شیرەخۆری یان ماوەی منداڵی یەکەم، نموونەیەکی سادە لەسەر ئەو پرسە، بە ڕوونی دەبینین منداڵی بچووک بە ئاسانتر فێری زمانێکی نوێ دەبێت، بەراورد لەگەڵ ئەو هەوڵ و کۆششەی هەرزەکارێک بۆ فێربوونی زمانێکی نوێ دەیدات.

تابلۆکە دەڵێت: "لەبەرچی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لەلایەن کەسێک تەمەنی شازدە ساڵ بێت، وەکو ئەوەیە لەلایەن کەسێک بێت، کە بەشێک لە مێشکی وەنکردبێت؟ زۆر ڕوونە، لە ڕاستیدا پرسەکە ئاوایە؟".

پرسی پێگەیشتنی مێشک پێویستی بە خەوی قوڵ و کاتە بۆ پەرەسەندن، تاکو پێگەیشتنی دەمارەکانی ئەو بۆشاییەی مێشک لە بەشی پێشەوەی نێوچەوان پڕدەکەنەوە تەواو دەبێت. کاتێک منداڵەکەت دەگات بە ناوەندی بیستەکانی کۆتا پرسە، بەشەکانی کۆمپانیای بیمە لەسەر ئۆتۆمۆبێل دادەبەزن، بۆیە پێویستە سوپاسگوزاری خەو بیت لەسەر دەستەبەرکردنی ئەو پارەیەی لە دابەزینی پشکەکانی کۆمپانیا بۆت دەمێنێتەوە.

ئێستا بە ڕوونی دەرکەوتووە، فینبرگ پەیوەندی نێوان چڕیی خەوی قوڵ و پێگەیشتنی مێشکی تێبینی کراو و تاقیکراوەی لە کۆمەڵێکی زۆر جیاوازیی هەرزەکاران لە ناوچە جیاوازەکانی جیهان دۆزیوەتەوە. بەڵام چۆن دەتوانین متمانەی تەواومان هەبێت، کە خەوی قوڵ بە کرداری پرۆسەی بەش بەش کردنی دەمارە پێویستەکان بۆ پێگەیشتنی مێشک بەدی دەهێنێت؟ ئایا ناکرێت پێگەیشتنی مێشک و گۆڕانەکانی خەو، دوو پرسن بە نزیکی هاوکات ڕوودەدەن، بەبێ ئەوەی هیچ یەکێکیان پشت بە ئەوەی دیکەیان ببەستێت؟

وەڵامەکە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لە مشکەکان و پشیلە بچووکەکان دایە، یان لە قۆناغی تەمەنی هاوتای قۆناغی هەرزەکاری مرۆڤە، زانایان ئەو ئاژەڵانەیان لە خەوی قوڵ بێ بەشکرد، کاتێک ئەوەیانکرد، پرۆسەی بەدواداچوونی پێگەیشتنیان بۆ گەیەنەرەکانی مێشکی بەش بەش کردو وەستاند، بەوشێوەیە توانیان پەیوەندی هۆکارگەری نێوان خەوی قوڵ و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ڕوون بکەنەوە، هەروەها مێشک بە ئاراستەی پێگەیشتنی تەندروست پاڵبنێن. پێویستە ئاماژە بەوە بکەین، پێدانی کافایین بە مشکە گەنجەکان، وادەکات خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو تێک بچێت، پرسی تێکچوونی ئەو جۆرە خەوە، بە پێی ئەو ڕۆڵەی دەیبینێت، دەبێتە هۆی درەنگ دەرکەوتنی ژمارەیەکی زۆر لە نیشانەکانی پێگەیشتنی مێشک و نیشانەکانی پەرەسەندنی چالاکی کۆمەلایەتی و خۆپاککردنەوە، هەروەها درەنگ دەرکەوتنی نیشانەکانی دۆزینەوەی ژینگەی دەوروبەری. هەموو ئەمانە لە نیشانەکانی فێربوونی پاڵنەری خودییە بۆ زانینی پرسە گرنگەکان.

لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە درککردنی گرنگی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە هەرزەکاران پرسێکی زۆر گرنگە، لە پێناوی تێگەیشتنمان لە پرسی پەرەسەندنی ڕاست و دروست؛ بەڵام ئاماژەی بەوەش کردووە، کاتێک پرسەکە بە هەڵە لە پەرەسەندنی پەردەی سەر مێشک ڕوودەدات و بە ناسروشتیی پەردەی مێشک پەرەدەستێنێت، بەپێی

تاقیکردنـەوەکان شـڵەژانی دەروونـی گـەورە ڕوودەدات، وەکـو "شـیزۆفرینیا"، هـەروەهـا شڵەژانی دوو جەمسـەری، کەئابـەی بـەهێز، شـڵەژان لـە ئـەنجامی پەرەسـەندنی پێشـوەختەی ناتەندروستی مێشک، ئەو شڵەژانە بڵاوانە لە ماوەی منداڵیی و هەرزەکاریی دەردەکەون.

لـە دووتـوێی ئـەم کتێبـەدا، زۆر جـار دەگەڕێینـەوە بـۆ پرسـی خـەو و نەخۆشـییە دەروونییەکان؛ بەڵام شیزۆفرینیا پێویستی بەوەیە، لەو خاڵەوە بە تایبەتی ڕوونـی بکەینەوە. هـەموو دوو مانگ جارێک بـەدواداچوونم بـۆ زۆر لێکۆڵینـەوەی پەرەسـەندنە دەمارییـەکانی مرۆڤ کردووە، لە ڕێگای بەکارهێنانی "ڕووپێوی وێنەگرتن" بۆ مێشکی سەدان کچ و کوڕی هەرزەکار، کە کاروانی ژیانیان بە نێو قۆناغی هەرزەکاری تێدەپـەڕێنن، حاڵـەتی شـیزۆفرینیا لـە ڕێژەیـەکی ئـەو هـەرزەکارانـە دەرکـەتووە، حاڵەتەکـە لـە کۆتـایی سـاڵانی هـەرزەکاریان و سـەرەتایی سـاڵانی پێگەیشـتنیان دەرکـەوتووە. ئـەو کەسـانەی حاڵـەتـەکانی شـیزۆفرینیایان لێدەرکەوتووە، شێوازی ناسروشتیی پێگەیشتنی مێشکیان بەستراوەتەوە بـە ناتـەواویی، لـە پرۆسـەی بەش بەش کردنی تۆڕە دەمارییە بەیەکەوە گرێدراوەکان، بـە تایبـەتی لـە ناوچـەی بەشی پێشەوەی مێشک، کە بەرپرسە لە کاروباری پرۆسەی بیرکردنـەوەی لـۆژیکی، پرسـی لاوازی و بـێ توانـایی لـە بـەڕێوەبردنی ئـەو پرۆسـەیە، یەکێکـە لـە نیشـانە سـەرەکییەکانی شیزۆفرینیا.

لـە زنجیرەیـەک لێکۆڵینـەوەی دیکـەدا، تێبینـی ئـەوەمان کـردوە، خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرای چاو، بە ڕێژەی دوو جار بۆ سێ جار لەو کوڕ و کچانـە دابـەزیوە، کـە ڕووبەڕووی مەترسی زۆری توشبوون بە شیزۆفرینیا[1] بووینەوە. لەگەڵ ئـەوەی شـەپۆلە کارەبایـیەکانی مێشک بۆ خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرای چـاو، لـەو کەسـانە سروشـتیی نییـە، نـە لـە ڕووی شێوەی و نە لە ڕووی ژمارەکانی.

پرسی بەش بەش کردنی هەڵەی گەیەنەرەکان و تۆڕە گرێدراوەکانی بۆ شیزۆفرینیا لە ئـەنجامی خـەوی نائاسـایی هاتووتـە ئـاراوە؛ لـە ئێسـتادا ئـەم پرسـە، بـوارێکی زۆر گرنگـە و چالاکییەکانی پەیوەستە بە لێکۆڵینەوە لە نەخۆشی شیزۆفرینیا.[2]

---

[1]- س. سار کار، م.ز. کاتشو، س. ک. هیزامی، س. ک. براهاراج، "کەمخەوی شەپۆلی هێواش بە سیمایەکی جیاوازی نەخۆشانی شیزۆفرینیا دادەنرێت"، لێکۆڵینەوە لە شیزۆفرینیا، ١٢٤، ژمارە ١ (٢٠١٠): ١٢٧ – ١٣٣.

[2]- م. ف. بروفیت، س. دیرفیلهر، ج. س. ڕووبرتسون، ب. ڕوسکا، ک. سیمبا، "شڵەژانی مۆدێلەکانی خەوتن/ بێداری مشک کە پرۆتینی هەیە، مۆدێلی شیزۆفرینیا ڕەتدەکاتەوە"، بڵاوکردنەوەی شیزۆفرینیا، ٢٤، ژمارە ٥ (٢٠١٦): ١٢٠٧ – ١٢١٥.

هەرزەکاران لە ململانێی دەستکەوتنی توانای تەواویی پێویستی خەو، ڕووبەڕووی گۆڕانی زیانبەخشی دیکە دەبنەوە، لە کاتێکدا مێکشکیان بەردەوامە لە پەرەسەندن و گەشەکردنی، گۆڕانی یەکەم توشی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەیان دەبێت، بەڵام گۆڕانی دووەم، کاتی دانراوی پێشوەختەیە بۆ خوێندنگە، لە بەشی دواتر لێکەوتەکانی گۆڕانی دووەم گفتوگۆ دەکەین، ئەو لێکەوتەیە زیانبەخش و مەترسییە لەسەر ژیان، بەڵام ئاڵۆزییەکانی دەستپێکردنی خوێندنگە، لە کاتێکی زوو بەستراوەتەوە بە پرسی یەکەم، یان بەستراوەتەوە بە گۆڕانی ڕیتمی ڕۆژانە، لە قوناغی منداڵیمان، زۆربەمان ئارەزووی مانەوە و نەخەوتن تاکو کاتێکی درەنگی شەو دەستبەردار نابین، بۆئەوەی سەیری (T. V) بکەین؛ یان بۆئەوەی هاوبەشی خێزان و برا و خوشەکە گەورەکانمان بکەین، لەو کارانەی شەوانە دەیکەن. بەڵام خەو لەگەڵ ڕەخسانی دەرفەتێک، بەسەرماندا سەرووەر دەبێت، چی لەسەر جێگا یان لەسەر کورسی یان هەندێکجار لەسەر زەوی بین، خێزانەکەمان یان برا و خوشکە گەورەکانمان دەتوانن نەخەون و بمێنەوە، هەڵماندەگرن و دەمانبەنەوە بۆ سەرجێگای خەومان، لە کاتێکدا ئێمە خەوتووین و درک ناکەین چی لە دەوروبەرمان ڕوودەدات، هۆکاری خەوی منداڵەکان و نەخەوی برا و خوشکە گەورەکانیان، هۆکارەکەی لەوەدا کۆنەبووەتەوە، پێویستی منداڵان لە سەرووی پێویستی برا و خوشکەکانیەتی یان خێزانەکەیەتی، بەڵکو ڕیتمی ڕۆژانەی ئەوانیش بەپێی "بەرنامەیەکی پێش وەختە" بەڕێوەدەچێت، بەوشێوەیە ڕیتمی ڕۆژانە وادەکات منداڵان لە کاتی زوو وەنەوزبدەن یان خەوبیانباتەوە، هەروەها پێش هەڵستانی پێگەیشتوان لە خەو هەڵسن یان بێداربنەوە.

ئەوەی گرنگە لە تەمەنی هەرزەکاری سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە جیاوازییان لە براو خوشکە بچووکەکانیان هەیە، لە ماوەی قۆناغی پێگەیشتنی سێکسی کاتی دانراوی ناوکی سەرووی یەکتر برەکە، بەرەو پێشەوە دەجولێتەوە: گۆڕانی باوی هەموو هەرزەکاران، بەبێ لەبەرچاوگرتنی کلتور یان ناوچەی جوگرافی، ڕیتمی ڕۆژانە ماوەیەکی درێژ دەچێتە پێشەوە، ماوەی ڕیتمی ڕۆژانەی باوک و دایک تێدەپەڕێنێت.

کاتێک منداڵ تەمەنی نۆ ساڵە، سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی وای لێ دەکات لە دەوروبەری کاتژمێر نۆی شەو بخەوێت، ئەوەی پاڵی دەنێت بۆ خەو لەو کاتەی شەودا، بەرزبوونەوەی بەشەکی میلاتۆنینە لەو کاتەدا، کاتێک ئەو منداڵە تەمەنی دەگاتە شازدە ساڵ، ڕیتمی سوڕی ڕۆژانەی ڕووبەڕووی چوونە پێشەوەی زۆر دەبێتەوە، بەرزی ئاستی میلاتۆنین و فرمانەکانی تاریکی و خەو، چەند کاتژمێرێک پێشدەکەون، لە ئەنجامدا کوڕی شازدە ساڵی لە کاتژمێر نۆی شەو ئارەزووی خەو ناکات، بەڵام "لوتکەی بێداریی" لە کاتژمێر نۆی شەو

بەردەوام ئامادەیی هەیە، کاتێک باوک و دایکی شەکەت دەبن و ئارەزووی خەو دەکەن، لەبەرئەوەی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەیان دەستی بە دابەزین کردووە، هاوکات بەرزی ئاستی میلاتۆنینیان فرمانیان پێ دەکات بخەون، "ئەو پرۆسەی خەوە لە نێوان دە و یازدەی شەو دەبێت"، بەڵام کوڕە هەرزەکارەکەیان بەتەواویی بێدارە، بێگومان دەبێت چەند کاتژمێرێک زیاد تێپەڕێنێت، پێش دەستپێکردنی ڕیتمی ڕۆژانەی هەرزەکار و کۆتاییهێنان بە ئاگایی و بێداریی، هەروەها ڕێگای بدات خەوی ئاسان و قوڵ بخەوێت.

بە سروشتیی خۆی لە هەموو ئەو کەسانەی پەیوەستن بە کۆتایی هاتنی کاتی دیاریکراوی خەو، دەگۆڕێت بۆ قەڵەقی و بێزاری زۆر، ئەو خێزانانەی ئارەزووی هەڵستانی هەرزەکارەکان لە کاتژمێری لۆژیکی بەیانیان دەکەن، بەڵام هەرزەکارەکانیان ناتوانن هەڵسن، لەبەرئەوەی ناتوانن بخەون، تاکو چەند کاتژمێرێک بەسەر خەوی خێزانەکەیان تێنەپەڕێت، لەوانەیە ئەو هەرزەکارانە لەو کاتە لۆژیکییەی بۆ هەڵستان لە ناو جێگەی خەو دانراوە، لە خاڵێکی نزمتری سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەیان بمێننەوە، هەمان حاڵەت لەو ئاژەڵانەش ڕوودەدات، کە ناچاردەکرێن، لە کاتێکی زوودا لە خەو هەڵسن، کاتێک هەرزەکار کاتی تەواو ناخەوێت، مێشکی پێویستی بە خەوی زیاتر و پشوی زیاترە دەبێت، بۆئەوەی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی تەواو بێت، پێش ئەوەی چالاک و کار بێت.

ئەگەر ئەم خاڵە تاکو ئێستا بۆ باوکان و دایکان مایەی سەرسوڕمان بێت، ئەوە ڕێگایەکی جیاوازم بۆ گوزارشتکردن لە حاڵەتی نەسازانی هەرزەکارەکان هەیە، بەڵکو لەوانەیە وات لێبکەم، وەکو خۆی ڕێزی بگریت و بایەخی پێ بدەیت: لەبەرئەوەی داواکردن لە کوڕە هەرزەکارەکەت یان کچە هەرزەکارەکەت بچێت بۆ جێگای خەو و لە کاتژمێر دەی شەو بخەوێت، "لە ڕووی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە" یەکسانە لەگەڵ داواکاری تۆ بۆ خەو لە کاتژمێر حەوت یان هەشتی شەودا. هەرچەندە لە کاتی دەرکردنی ئەو بڕیارە پێداگربیت و دەنگت بەرزبکەیتەوە، هەروەها هەرچەندە کوڕ یان کچە هەرزەکارەکە هەوڵبدات، دڵسۆز و گوێڕایەڵت بێت، هەرچەندە بڕی کۆششەکەی ڕاستگۆیانە بێت، لە هەوڵەکانی دەیدات؛ یان تۆ دەیدەیت، بەڵام سوڕی ڕۆژانەی هەرزەکارەکە گوێڕایەڵت نابێت و لەسەر ویست و ئارەزووی تۆ ناگۆڕێت.

هاوکات ئەگەر هەرزەکارەکە خۆی بیەوێت لە کاتژمێر حەوتی بەیانی ڕۆژی دواتر لەخەو هەڵسێت، ئەوە کار و چالاکییەکانی هاوسەنگ و زیرەکانە دەبێت، هەروەها مەزاجیشی جوان و باش دەبێت، هاوکات هاوتای داواکارییەکەی تۆ دەبێت لە کاتێکدا تۆ لە چوار یان پێنجی بەیانی هەستابیت.

مایەی نیگەرانییە هەڵوێستی کۆمەڵگە و خێزان، ئەوانە لەبەرچاو ناگرن و پەسند ناکەن، پرسێکی هەقیقییە پێویستی هەرزەکاران بۆ خەو لە سەرووی پێویستی پێگەیشتوانە، هەروەها هەقیقەتە هەرزەکاران لە ڕووی بایۆلۆژیی "تەواون" بۆ دەستکەوتنی ئەوەی پێویستیانە لە خەو لەکاتی دیاریکراوی جیاواز لە کاتی دیاریکراوی خێزانەکەیان. بە تەواویی پرسێکی ڕوونە، بەوشێوە هەڵسوکەوتەی هەرزەکارەکان، خێزان هەست بە تووڕەیی و بێزاری دەکا... ...ەبەرئەوەی گریمان دەکەن ئەو مۆدێلەی خەوی کوڕە هەرزەکارەکەیان یان کچە هەرزەکارەکەیان، ڕەنگدانەوەی بژاردەیەکی ئاگایانەیە، نەک پێویستی پەیوەستبوونی بایۆلۆژییە. بەڵام لە هەقیقەتدا ئەو پێویستییە بەهێزە، پێویستییەکی بایۆلۆژییە و شیاوی دانوستان و گفتوگۆکردن نییە، هاوکات پرسێکی هەڵبژێردراو نییە.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە؛ دانایی ئەوەیە ئێمەی باوکان و دایکان ئەو هەقیقەتە پەسند بکەین و دڵخۆش بین بەو هەڵسوکەوتەیان و هانیان بدەین، ئەگەر نامانەوێت منداڵەکانمان دووچاری ناهاوسەنگی بن لە پرۆسەی پەرەسەندنی مێشکیان؛ یان ڕووبەڕووی مەترسییەکانی توشبوون بە نەخۆشییە ئەقڵییەکان ببنەوە.

لە هەرزەکاران پرسەکە بەوشێوەیە نامێنێتەوە و بەردەوام نابێت، لەگەڵ گەورەبوونی تەمەنیان و چوونە ناو سەرەتای قۆناغی پێگەیشتن، دواتر چوونە ناو ناوەندە قۆناغی پێگەیشتن، سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەیان لە ڕووی کاتەوە پاشەکشێ دەکات و پلە بە پلە دەگەڕێتەوە، ناگەڕێتەوە بۆ سەردەمی منداڵی، بەڵام دەگەڕێتەوە بۆ کاتی دانراوی زووتر: جیاوازیی لە پرسی گەڕانەوەکە ئەوەیە، کاتە دانراوەکە پێگەیشتووەکانی قۆناغی هەرزەکاری والیدەکات، هەمان قەڵەقی و بێزاریان بەرانبەر کوڕ و کچەکانیان هەبێت، لەبەرئەوەی لەو تەمەنەدا باوک و دایکە نوێیەکان ئەوەیان لەیاد چووە خۆشیان ڕۆژانێک هەرزەکار بوونە، ئارەزوویان کردووە دەرەنگتر لە خێزانەکەیان بڕۆنە سەر جێگای خەو.

لەوانەیە پرسیار سەبارەت بەو هۆکارە بکەیت، وادەکات مێشکی هەرزەکاران سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە بۆ پێشەوە پاڵ بنێت، بۆئەوەی مێشک بێدار بمێنێتەوە، تاکو کاتژمێرەکانی درەنگی شەو ئارەزووی خەو ناکات. بەڵام ئەم پرسەی کۆتایی زۆر ناخایەنێت، دەگەڕێتەوە بۆ ڕیتمی کاتی دانراوی زۆر زوو، لە ڕووی خەو و هەڵستان لە خەو، ئەو مۆدێلە لە کات و قۆناغی پێگەیشتن دەبێت، لەگەڵ ئەوەی بەردەوامین لەسەر توێژینەوە لەو پرسە، ئەو تەفسیرەی بۆ ئەو پرسە نامۆیە پێشنیارم کردووە، تەفسیرێکی کۆمەڵایەتی/ پەرەسەندنە.

لەو پرسەدا خاڵی ناوەندی لە ماوەی قۆناغی هەرزەکاری ئامانجی پەرەسەندن هەیە، ئەو ئامانجەی پەرەسەندن لە پشت بەستان بە باوک و دایک پەڕینەوەیە بۆ سەربەخۆیی، لەگەڵ بەردەوامبوون بەدرێژایی کات، لە فێربوون و گەشتکردن بە نێو پەیوەندییە ئاڵۆزەکان لەگەڵ هاوتاکان و کێشەکانی کارلێکدەکات لەگەڵیان. لەوانەیە ئەو "پێشکەوتنە"ی یەک سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە لە شێوازەکانی دایکە سروشتمان بێت، بۆ یارمەتیدانی هەرزەکاران لەسەر کردنەوەی پەیوەستبوونیان بە خێزانەکەیان، بۆئەوەی کاتی دانراویان پێش کاتی دانراوی باوک و دایکیان بکەوێت.

ئەو چارەسەرە بایۆلۆژییە نایابە، هەرزەکار بە ڕێگای ویست دەگوازێتەوە بۆ قۆناغی پێش خۆی، لەو قۆناغە نوێیە تەنها بۆ چەند کاتژمێرێک جوڵە و ڕەفتاری سەربەخۆ بکات، جوڵە و ڕەفتارەکانی لە چوارچێوەی کۆمەڵەکەی هاوتای خۆی دەبێت. بەڵام ئەوە دوورکەوتنەوەی بەردەوام یان تەواو لە چاودێری باوک و دایک نییە، بەڵکو هەوڵێکی پارێزراوە لەلای ئەو کەسانەی لە نزیکترین کات دەبن بە کەسانی پێگەیشتوو، بۆ دوورکەوتنەوەی بەشەکی لە چاوی خێزان.

ئەم پرسە بەسروشتیی مەترسیدارە، بەڵام ئەو پەڕینەوەیە پرسێک هەر دەبێت ڕووبدات، کاتێک ئەو کاتی تەنهایی و سەربەخۆیی باڵەکانی هەرزەکار دێت، بۆ یەکەمجار بە تەنها لە هێلانەی باوک و دایکیەوە دەفڕێت، ئەو کاتە هەرگیز لە ڕۆژدا نییە، بەڵکو لە کاتژمێرە درەنگەکانی شەوە و بە کاری ڕیتمی ڕۆژانە بۆ پێشەوە پاڵنراوە.

بەردەوام شتی زیاتر سەبارەت بەو ڕۆڵەی خەو لە پەرەسەندندا دەیبینێت فێردەبین، بەڵام لە ئێستاوە دەتوانین بەڵگە لەسەر پێویستی بەرگریکردن لە کاتی خەومان لە ماوەی هەرزەکاری بهێنینەوە، لە بری ئەوەی لۆمەی خەو بکەین، کە هێمای تەمبەڵییە. زۆربەی خێزانەکان جەخت دەکەنە سەر بردنی خەوی منداڵانی هەرزەکارمان، بەڵام ناوەستین بۆ بیرکردنەوەی لە بری ئەو خەوەی لێیان دەبەین چیان پێ دەبەخشین. لێرەدا پرسیارێک سەبارەت بە کافایین پێشکەش دەکەم، لە ڕابردوو وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا سیاسەتی فێرکردنیان هەبوو، بە ناوی "یەک منداڵ لەدوای خۆمان جێناهێڵین"، بەڵام هاوڕێمان (د.میری کارسکادون) سیاسەتێکی جیاواز و ڕاستی لەسەر ڕێبەری زانستیی پێشنیارکرد، بە ناوی "هیچ منداڵێک پێویستی بە کافاین نییە".

خەوی تەمەن ناوەند و پیرەکان: (SLEEP IN MIDLIFE AND OLD AGE)

لەوانەیە بزانی خەوی بەساڵاچوان زۆر شڵەژاو و فرە شێوازە، لە ئەنجامی کاریگەریی هەندێک لەو دەرمانانەی لەلایەن بەساڵاچوان بەکاردەهێنرێت، لەپاڵ ئەو کێشە تەندروستییانەی هەیانە، هەموو ئەوانە وادەکەن لە ناوەندی تەمەن کەمتر توانای بەدەستهێنانی ئەو برە یەکسانەی خەویان هەبێت، کە گەنجانی پێگەیشتوو بەدەستی دەهێنن، هەروەها سەرکەوتنی خەو لە فۆرماتکردنەوەی مێشکیان نزمدەبێتەوە.

سەبارەت بەو باوەڕەی پێویستی بەساڵاچوان بۆ خەو کەم دەبێتەوە، ئەو بڕوایە تەنها ئەفسانەیە، پرسێکی ڕوونە بەساڵاچوان پێویستیان بە هەمان بڕی خەوە، کە لە ناوەندی تەمەن پێویستیان پێ یەتی، بەڵام بە تێپەڕبوونی تەمەنییان، کەمتر توانای بەدیهێنانی ئەو خەوەیان هەیە "ئەگەرچی ئەو بڕەی خەو هێشتا پێویستە بۆیان".

لێکۆڵینەوە و پشکنین و بەدواداچوونی زۆرم ئەنجامدا، جەختم لەسەر ئەو پرسە کردەوە، دەرکەوتە بەساڵاچوان لەگەڵ ئەوەی بەڕێکی کەمی خەوییان دەستدەکەوێت، بەڵام بە ئاشکرا دەڵێن پێویستمان بە خەوە، هاوکات هەوڵی دەستکەوتنی بڕی ئەو خەوە دەدەن، هاوتایە لەگەڵ ئەو بڕەی پێگەیشتوانی تەمەن بچووکتر لە خۆیان دەستیان دەکەوێت یان دەخەون.

سەبارەت بەو پرسە دۆزینەوەی زانستیی دیکە هەیە، ئەو هەقیقەتە جەخت دەکاتەوە، بەساڵاچوان پێویستیان بە خەوی شەوانەی تەواوە، بەتەواویی هاوتایە لەگەڵ پێویستی کەسانی پێگەیشتووی گەنج. دوای کەمێکی دیکە ئەو خاڵە چارەسەر دەکەم، بەڵام لە ئێستادا یەکەم جار گرنگترین زیانەکانی توشبوونی خەو لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن ڕوونەدەکەمەوە. ئەم دۆزینەوەیە هۆکارێکی یارمەتیدەرە لە سەلماندنی ئەو دید و بۆچوونە ناڕاستەی کە دەڵێت: بەساڵاچوان پێویستیان بە خەوی زۆر نییە، ئەو گۆڕانە سەرەکییانە سێ زیانیان هەیە:

یەکەم: کەم بوونەوەی چەندایەتی خەو و کەمبوونەوەی جۆرییەکەی.

دووەم: پاشەکشێکردنی چالاکییەکانی خەو.

سێیەم: پچڕانی کاتی خەو.

جێگیری خەوی قوڵت؛ یان جێگیری خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، دوای ئەوەی قۆناغی هەرزەکاری تێدەپەڕێنیت لە سەرەتای بیستەکانی تەمەنتدای، بۆ ماوەیەکی درێژ لە حاڵەتی جێگیریی تەواو بەردەوام نابێت، بەڵکو بە خێرای زۆر خەو پاشەکشێ دەکات، زۆر خێراتر لەوەی وێنای دەکەیت، یان لەوەی ئارەزووی دەکەیت، بەوشێوەیە خەوی قوڵ بە

شێوەیەکی تایبەت توشی پاشەکشێ دەبێت، بە جیاواز لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە بە ئاستێکی بەرز لە ماوەی ناوەندی تەمەن بە جێگیری دەمێنێتەوە، بەوشێوەیە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە کۆتایی بیستەکان و سەرەتای سییەکان پاشەکشێ دەکات.

کاتێک دەچێتە نێو چل سالّی، دابەزینی ڕوون لە چەندایەتی و جۆریی چالاکییە کارەباییەکانی خەوی قوڵ ڕوودەدات، لە ئەنجامدا کاتژمێرەکانی خەوی قوڵ دادەبەزێت بۆ کەمترین ژمارە، هاوکات شەپۆلەکانی مێشک لە ماوەی کاتژمێرەکانی خەوی قوڵ بچووکترین قەبارە و کەمترین هێزیان دەبێت، هەروەها ژمارەی شەپۆلەکانیش کەم دەبنەوە.

بەوشێوەیە بە ناوەندی چل سالّی تێدەپەڕیت و دەگات بە کۆتاییەکەی، بەوشێوەیە گەورەبوونی تەمەن لە (٦٠% بۆ ٧٠%) لە خەوی قوڵ داتدەماڵێت، کە لە سالانی هەرزەکاری خۆشی و چێژت لێدەبینی، کاتێک تەمەنت دەگات بە حەفتا ساڵ، (٨٠% بۆ ٩٠%)ی خەوی گەنجانەی قوڵ لەدەستدەدەیت.

بە دڵنیایی زۆربەمان کاتێک لە شەواندا دەخەوین، تەنانەت کاتێک لە بەیانیان هەڵدەستین، زۆر سەرنجی ئاستی جۆریی ئەو خەوە نادەین، کە خەتووین، بە گشتی واتای ئەوەیە، بەساڵاچوان لە بەشی کۆتایی سالانی تەمەنیان، بە تەواویی درکی ئاستی ئەو تێکچوونە ناکەن، کە توشی جۆریی خەوی قوڵ و چەندایەتییەکەیان بووە.

ئەوە خاڵێکی گرنگە، واتای ئەوەیە کەسانی بەساڵاچوو، پەیوەندی لە نێوان تێکچوونی تەندروستیان و تێکچوونی خەویان دانانێن، لەگەڵ ئەوەی ڕایەڵەی بەیەکەوە بەستنەوەی هۆکارگەری لە نێوان ئەو دووپرسە لەلایان زانایان دەیان ساڵە ناسراوە.

بەوشێوەیە دەبینین بەساڵاچوان سکالایان لە کێشە تەندروستییەکانیان هەیە و کاتێک سەردانی پزیشکەکانیان دەکەن، داوای چارەسەر دەکەن، بەڵام بە دەگمەن داوای یارمەتی تایبەت بە کێشەکانی خەویان دەکەن، کە زیان و بیزارییەکانی کەمتر نییە لە کێشە تەندروستییەکانی دیکەیان. بۆیە لە ئەنجامدا پزیشکان بە دەگمەن پاڵنەرێک دەبیننەوە بۆ زیادبوونی کێشەکانی خەو، هەروەها بۆ چەندایەتی کێشە تەندروستییەکان، کە لەگەڵ بەساڵاچوان وەکو کێشە کاری لەسەر دەکەن. بەڵام پێویستە لەسەرم لەو خاڵەدا بە ڕوونی قسەبکەم: ناتوانین هەموو کێشە تەندروستییەکان بگێڕینەوە بۆ خراپی خەو! لەبەرئەوەی تێکچوونی تەندروستی جەستە و ئەقڵ بەستراوەتەوە بە گەرەبوونی تەمەن، هەروەها زیاتر لەوە پەیوەستە و بەستراوەتەوە بە تێکچوونی خەو، کە ئێمەی پزیشکان تاکو ئێستا

گریمانی دەکەین، ئەم تێگەیشتن و وێناکردن و گریمانانە وایان کردووە، بە شێوەیەک هەڵسوکەوت لەگەڵ خەو بکەین، وەکو ئەوەی کێشەیەکی گرنگ نییە.

لەسەر بنەمای ئەم ڕووناکردنەوەیە؛ جارێکی دیکە لە نوێ، داوا لەو بەساڵاچوانە دەکەم، کە قەڵەقن سەبارەت بە خەویان، پەنا بۆ ڕەچەتەی پزیشکی بۆ حەپەکانی خەو نەبەن، ئامۆژگارییان دەکەم، لە بری ئەوە یەکەمجار هەوڵی دۆزینەوە و هەڵبژاردنی شێوازی ڕێکارە نادەرمانییەکان بدەن، ئەو ڕێکارە کاریگەر و زانستییانە سەلمێنراوە، کە پزیشکی پسپۆڕی خەو دەتوانێت ڕێنماییان بکات.

سیما و تایبەتمەندی دووەم بۆ گۆڕانی حاڵەتی خەو لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن، "تایبەتمەندیەکە تەمەن گەورەکان لە تایبەتمەندی یەکەم زیاتر وریای دەبن"، لەبەرئەوەی تایبەتمەندی دووەم خەو بەش بەش و پچڕ پچڕ دەکات، هەرچەندە تەمەنمان گەورەتر بێت، جارەکانی بەئاگاهاتن و بێداربوونەوەمان لە شەوان زیاتر دەبێت.

سەبارەت بەو پرسە هۆکاری زۆر هەیە، لەوانە تێکەڵاوی نێوان دەرمانە جیاوازەکان و نەخۆشییە جیاوازەکان، بەڵام هۆکاری زۆر دیار، لاوازی میزڵدانە، کەسی تەمەن گەورە ناچار دەکات زیاتر لە جارێک لە ماوەی شەودا بچێت بۆ توالێت، بەپێی سروشتیی حاڵەتەکە، کەسەکە دەتوانیت شلەمەنییەکان لە شەواندا کەم بخواتەوە، ئەوە پرسێکی یارمەتیدەرە بۆئەوەی لە شەواندا کەم بێدار بێتەوە و بچێت بۆ توالێت، بەڵام بە ڕەهایی چارەسەر نییە.

هەروەها بە هۆکاری پچڕانی خەو، کەسانی تەمەن گەورە گرفتاری کەمی چالاکییەکانی خەو دەبن، دەتوانین بەو شێوەیە پێناسەی بکەین، ڕێژەی کاتی خەو کەمترە لەو کاتەی لەسەر جێگەی خەو بەسەری دەبەن، بۆنموونە ئەگەر هەشت کاتژمێر لەسەر جێگەی خەو بەسەربەرن، هەموو کاتەکەت خەو بێت، ئەوە چالاکی خەوت دەگات بە (١٠٠%)، ئەگەر چوار کاتژمێر خەوتیت، لە کۆی هەشت کاتژمێر بەسەربردن لەسەر جێگای خەو، ئەوە چالاکی خەوت (٥٠%).

کاتێک لە تەمەنی هەرزەکاری کەسێکی بێدارین، ئەوە چالاکی خەومان نزیکە لە (٩٥%)، زۆربەی پزیشکانی خەو، وایدادەنێن جۆریی بەرزی خەو، پێویستە چالاکییەکانی کەمتر نەبێت لە (٩٠%)، دەتوانین ئەو ڕێژەیە بکەین بە پێوەرێک بۆ بەراوردکردن، کاتێک دەگەین بە تەمەنی هەشتا ساڵی، چالاکی خەو نزمدەبێتەوە بۆ کەمتر لە (٨٠%) یان (٧٠%)، ئەو ڕێژەیە بۆ ئێمە لە هەندێک پرس بە ڕێژەیەکی لۆژیکی دەردەکەوێت، پێش ئەوەی سەرنجی ئەوە بدەین، ئەو کەسە گرفتارە و ئازار دەچێژێت، کاتێک لەسەر جێگەی خەو

هەشت کاتژمێر ڕادەکشێت، ماوەی بێداریی لە کاتژمێرێک بۆ یەک کاتژمێر و نیو درێژ دەبێتەوە.

خەوی ناچالاک پرسێکی کەم لێکەوتە نییە، ئەنجامی ئەو لێکەوتانە لەو لێکۆڵینەوانە دەرکەوت، کە بۆ هەڵسەنگاندن و خەملاندنی هەزاران پێگەیشتووی تەمەن گەورە یان بەساڵاچووم ئەنجامدا، تەنانەت فاکتەری "ئاماژەکانی بارستایی جەستە" و جۆریی ڕەگەز و نەتەوە و دەرمان، مێژووی جگەرەکێشانم لەبەرچاو گرت، هەروەها چەند ئەو کەسە پەیڕەوی ڕاهێنانی وەرزشییەکان دەکات، لەسەر بنەمای ئەو تاقیکردنەوەیە، مەترسی مردنی کەسی تەمەن گەورە، بەرزتر دەبێتەوە، هەروەها حاڵەتی جەستەیی خراپتر دەبێت، هاوکات ئەگەری توشبوونی بە کەئابە زیاد دەکات، ئاستی وزەی کەم دەبێتەوە، توانای مەعریفی پێوانەکراو بە ئاستی مرۆیی دادەبەزێت، هەرچەندە خەوی کەم چالاک بێت، نەخۆشیی جەستەیی و ناجێگیریی تەندروستی ئەقڵیی و کەم وریایی، کێشەی یادەوەری لە توانایاندایە، هەموو ئەو حاڵەتانەی سەرەوە لە هەر کەسێک زیاد بکەن، ئەگەر کەسەکە تەمەنی هەر چەندێک بێت، بە تایبەتی ئەگەر کەسەکە حاڵەتی ناتەواویی درێژخایەنی لە خەوی هەبێت. بەڵام کێشەی حاڵەتی بەساڵاچوون یان گەورە بوونی تەمەن ئەوەیە، ئەندامانی خێزان تێبینی ئەو تایبەتمەندیانە لە خزمە یان کەسە بەساڵاچووەکە یان تەمەن گەورەکەی خێزانەکەیان دەکەن، بۆیە گریمان دەکەن، کەسەکە توشی خەڵەفان بووە، گرەو لەسەر ئەو ئەگەرە دەکەن، هۆکاری خەوی خراپ ئەو دیاردەیەیە کە هەموو ڕۆژێک دەیبینن، ئەگەرچی لە بنەمادا هەموو ئەو کەسانەی تەمەنیان گەورە بووە، کێشەی خەویان توشبوون بە خەڵەفان نییە.

سەبارەت بە پرسی خەڵەفان؛ لە بەشی حەوتم بەڵگەیەک دەخەمەڕوو، بەڕوونی دەردەکەوێت چۆن کێشەکانی خەو، فاکتەری هۆکارگەری بەشداره لە دەرکەوتنی خەڵەفان لە ناوەندەکانی تەمەن و کۆتاییەکانی تەمەندا، هەروەها هۆکاری خەڵەفانە.

لەو پرسەدا ئەنجامێکی ڕاستەوخۆ هەیە، ئەو ئەنجامە مەترسی کەمتر نییە، لە پچڕانی خەوی بەساڵاچوون پەیدادەبێت، ئەو ئەنجامە شایستەی گفتوگۆیەکی کورت و پوختە: کە پرسی چوونی شەوانەیە بۆ توالێت، پەیوەستە بە مەترسی کەوتن و شکانی ئەندامەکانی جەستەی، زۆرجار کاتێک لە شەودا هەڵدەستینەوە هەندێک شێواوین، هاوکات درککردنمان لێڵە، لە هەقیقەتدا شوێنەکە تاریکە، لە بنەماوە مرۆ لەسەر جێگەی خەوەکەی ڕاکشاوە، واتا کاتێک مرۆڤ بێدار دەبێتەوە و هەڵدەستێتە سەرپێ و دەستدەکات بە جوڵە، خوێن لە سەری دادەبەزێتە خوارەوە. هەموو ئەوانە بە کاریگەریی کێشکردنی زەوی ڕوودەدەن، کە

وادەکات خوێن بە ئاراستەی قاچەکان دابەزێت، لە ئەنجامدا مرۆڤ هەست بە سوکبوونی سەری و نەبوونی هاوسەنگی لە وەستان یان ڕۆیشتن دەکات، لەبەرئەوەی کۆنترۆڵی جەستەی لەسەر فشاری خوێنە، زۆربەی جار ئەو حاڵەتە ناتەواوە یان زیانبەخشە، واتای هەموو ئەو بارودۆخانە، ئەوەیە کەسانی بەساڵاچوو یان تەمەن گەورە، زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی بەرکەوتن یان کەوتن و شکان دەبنەوە، لەماوەی چوونی شەوانەیان بۆ توالێت.

بەپێی ئەزموون کەوتن و شکان؛ ڕێژەی مردن بە ڕوونی زیاد دەکات، لە کۆتایی ژیانی کەسی بەساڵاچوان پەلەدەکەن، لە پەراوێزدا لیستێک دەخەمەڕوو، پێکهاتووە لە کۆمەڵێک ئامۆژگاری، لە پێناوی خەوی شەوانەی پارێزراو سەبارەت بە بەساڵاچوان یان تەمەن گەورەکان[1].

گۆڕانی سێیەمی خەو لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن: گۆڕانی کاتی دانراوی ڕیتمی ڕۆژانەیە، ناکۆکی و دژیەکی بەهێز لەگەڵ ئەوەی لە هەرزەکاران بینیمان هەیە، بەگشتی لە کەسانی تەمەن گەورە پاشەکشەی کاتی دانراوی خەو دەردەکەوێت، وادەکات لە کاتێکی زۆر زووتر بچن بۆ جێگەی خەویان، هۆکارەکە ڕژانی میلاتۆنینە، لە کاتێکی زووی ئێوارە دەگات بە لوتکەی ڕژان، بەوشێوەیە هەرچەندە تەمەن گەورەتربێت، واتای ئەوەیە زووتر ئارەزووی خەو دەردەکەوێت، خواردنگەکان لە شوێنی نیشتەجێبوونی خانەنشینان، زۆر دەمێکە دەزانن ئەو دیاردەیە پەیوەستە بە تەمەن گەورەکان یان بەساڵاچوان. تەمەن گەورەکان لەگەڵی ڕادێن، لە ڕێگای ناونانی بە "شێوە خوانی تایبەت بە چۆلەکە زووەکان".

---

[1]- ئامۆژگاری لە پێناوی خەوی پارێزراوی بۆ تەمەن گەورەکان یان بەساڵاچوان:

١- چاکترە گلۆپی سەرمێز لە نزیک دەستت بێت، تاکو بتوانی بە ئاسانی شوێنەکەت ڕووناک بکەیتەوە، کاتێک لە شەواندا دەجولێیتەوە.

٢- بەکارهێنانی ڕووناکی شەوانە، جیا لەو گلۆپانەی لە توالێت و ڕارەوەکان هەڵواسراون، یان گلۆپی هەستیار بە جوڵە لە توالێت و ڕاڕەوەکان هەبێت، بۆئەوەی ڕێگا و شوێنەکانی پێویستتە ڕۆشن بکاتەوە.

٣- لادانی بەرەبەست و ڕاخەرە بەرزەکان و مێز و کورسییەکان لە ڕێگای توالێت، بۆئەوەی خۆت لە بەرکەوتن و کەوتن بەدووربگریت.

٤- لە تەنیشت جێگای خەوتنت تەلەفۆنی پرۆگرامکراو دابنێ، بۆ داواکردنی یارمەتی فریاگوزاری سەرەتایی بە خێرایی.

پرسی گۆڕانی ڕیتمی ڕۆژانە لە تەمەن گەورەکان، پرسێکی بێ زیانە، بەڵام دەکرێت ببێت بە هۆکاری چەند کێشەیەکی خەو، هەروەها بێداربوونەوەی بەساڵاچوان یان تەمەن گەورەکان.

زۆرجار تەمەن گەورەکان ئارەزوو دەکەن شەوانە زیاتر بەئاگابن و بمێننەوە، تاکو بتوانن سەیری (T.V) بکەن و بخوێننەوە و خەڵک ببینن و بچن بۆ سینەما و شانۆگەرییەکان، کاتێک ئەوە دەکەن، بە شێوەیەک خۆیان دەبیننەوە وەکو ئەوەی لەسەر قەنەفەی ماڵی یەکێک لە هاوڕێکانیان دانیشتوون، یان لەسەر کورسی سینەما یان لەسەر کورسییەکی نەرم نیانی ماڵەوە دانیشتوون، دوای ئەوەی بە خەوتوویی لە نیوەی ئێواری بەبێ مەبەست دەکەونە خوارەوە. هۆکاری کەوتنیان لە نیوەی ئێوارە، دەگەڕێتەوە بۆ پاشەکشێی ڕیتمی ڕۆژانەیان، کە بڕیاری ڕژاندنی میلاتۆنین لە کاتێکی زوو دەدات، هیچ بژاردەیەکیان بۆ ناهێڵێتەوە.

بەڵام ڕوونە خەوی خێرا، بێتاوانی ئەنجامی ئەو کەوتنە ئازاربەخشە هەڵدەگرێت، لەبەرئەوەی ئەو خەوە کورتە لە یەکەمی شەو، بڕێکی زۆری فشاری خەو ناهێڵێت، ئەو وزەی خەوە دەبات، کە ئەدینوسین دروستی کردووە، دوای بە هێواشی لە ماوەی هەموو کاتی ڕۆژدا کەڵەکەبووە. دوای ئەو کەلەکبوونە کەسی بەساڵاچوو چەند کاتژمێرێک دەمێنێتەوە، دواتر دەچێت بۆ سەرجێگەی خەوتن و هەوڵ دەدات بخەوێت، بەڵام فشاری خەوی پێویستی نییە، بۆئەوەی بە خێرایی بخەوێت، یان وای لێبکات بتوانێت لە دوای خەواڵوبوون بەردەوامبێت لە خەو.

لە ئەنجامی نەبوونی فشاری خەوی پێویست، پەیڕەوی ئەو هەڵهێنجانە هەڵەیە دەکات: "توشی خەوزڕان بوویمە" بەڵام ئەو خەوە خێراییەی ئێوارە، "زۆربەی بەساڵاچووان درکی ناکەن، هاوتای سەرخەو شکاندنی هەقیقییە"، دەتوانێت ببێت بە سەرچاوەی کێشەکانی خەو، بەڵام هۆکاری هەقیقی خەوزڕان نییە.

لە بەیانیدا کێشەیەکی دیکە دێتە پێشەوە، پرسەکە زیاتر خراپ دەکات، ئەگەرچی ڕووبەڕووی ئاستەنگی خەو بووتەوە لە ماوەی شەودا، لەگەڵ ئەوەی کەسی بەساڵاچوو ماوەی کەمتر لە پێویستی خۆی خەوتووە، بەڵام سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە، کە لە بەشی دووەم خستمانەڕوو، بە شێوەیەکی سەربەخۆ لە سیستەمی فشاری خەو کاردەکات، بەرزبوونەوەی لە سنوری کاتژمێر چوار یان پێنجی بەیانیان لە زۆربەی کەسانی بەساڵاچوو دەست پێ دەکات، بەرنامە زووەکەی دەسەپێنێت.

هاوکات کەسانی بەساڵاچوو لە کاتی زووی بەیانیان مەیلی هەڵستان لە خەو دەکەن، بەڵام کاتێک دەنگی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە بەرزدەبێتەوە، لەگەڵیدا هەموو هیوایەکی گەڕانەوەی سەرکەوتوو بۆ حاڵەتی خەو وندەبێت و نامێنێت.

پرسەکە زیاتر پەرەدەستێنێت، هێزی ڕیتمی ڕۆژانە و بڕی میلاتۆنینی شەوانەی دەردراو لەگەڵ بەساڵاچوون کەم دەبنەوە، ئەگەر هەموو ئەو دۆخانە بەیەکەوە کۆبکەینەوە، دەبینین خولەکە بە خودی خۆی دووبارە دەبێتەوە و دەردەچێت، سەبارەت بەو پرسە زۆربەی بەساڵاچوان بەرهەڵستی کەمخەویی دەکەن، هەوڵدەدەن تاکو کاتێکی دەرەنگی شەو بێدار بمێنەوە، بەڵام بەبێ مەبەست کاتێکی زوو دەخەون، بۆیە لە کاتی خەو ئاستەنگیان لە خەوی شەوانە دەبێت؛ یان لە بەردەوامبوون لە خەو، لە سەرووی هەموو ئەوانە، بەیانیان لە کاتێکی زووتر لەوە بێدار دەبنەوە، کە خۆیان دەیانەوێت، لەبەرئەوەی ڕیتمی ڕۆژانەیان پاشەکشێ دەکات.

سەبارەت بەو پرسە ڕێگا هەیە دەتوانێت یارمەتی دواخستنی ڕیتمی ڕۆژانەی بەساڵاچوان بۆ کەمێک درەنگتر بدات، هەروەها ڕیتمەکە لە نوێ بەهێز دەکاتەوە، ئەم قسەیە نیگەرانم دەکات، ئەو ڕێگایە چارەسەرێکی نموونەیی یان تەواو نییە، لە بەشی دواتر کاریگەرییە زیان بەخشەکانی ڕووناکی دەستکرد "ڕووناکی ڕۆشنی شەوانە" لەسەر سوڕی ڕیتمی ڕۆژانەی بیست و چوار کاتژمێری دەخەمەڕوو. ڕووناکی لە شەوان ڕژانی زیادی سروشتیی میلاتۆنین لاواز دەکات، ئەمە وادەکات کەسی بەساڵاچوو لە کاتژمێرەکانی بەیانی زوو بێدار بێتەوە و نەتوانێت لە کاتی شیاوی ئێواران بخەوێت، بەڵام دەتوانین وابکەین ئەو کاریگەریی دواخستنی خەوە، لە بەرژەوەندی بەساڵاچوو کار بکات، ئەگەر کاتی دانراوی ڕاست و دروست بێت.

کاتێک بەساڵاچوان بەیانییان زوو لە خەو هەڵدەستن، زۆربەییان لە ماوەی کاتژمێرەکانی یەکەمی بەیانیان لە ڕووی جەستەیی چالاکین، دواتر لە ئەنجامی بەرکەوتنی ڕووناکی ڕۆشن لە ماوەی نیوەی یەکەمی ڕۆژدا، بڕێکی زۆر چالاکی جەستەیی بەدەستدەهێنن، بەڵام ئەو چالاکییە جەستەییانە پرسێکی نموونەیی نییە، لەبەرئەوەی سوڕی هەڵستانی زوو و خەوی زوو لە چوارچێوەی کاتژمێری ناوەوەی مێشک بەهێز دەکات، لەبری ئەوە، پێویستە لەسەر ئەو بەساڵاچوانەی ئارەزووی دواخستنی کاتی خەویان دەکەن، لە کۆتا ماوەی دوای نیوەڕۆ خۆیان بدەنە بەر پرشنگی ڕووناکی ڕۆژ.

لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنە، لێرەدا پێشنیار ناکەم، بەساڵاچوان لە پەیڕەوکردنی چالاکی جەستەیی لە بەیانیان وازبێنن، لەبەرئەوەی چالاکی جەستەیی دەتوانێت لە

جێگیرکردنی حاڵەتی خەوی باش یارمەتیان بدات، بە تایبەتی بەساڵاچوان، بەڵام لەبەری ئەوە ئامۆژگاری بەساڵاچوان دەکەم، ئەم دوو پرسە هەموار بکەنەوە:

یەکەم: لە ماوەی پەیڕەوکردنی چالاکییە جەستەییەکان چاویلکەیەکی دژە خۆر لەچاو بکەن. ئەو چاویلکەیە کاریگەریی پرشنگی ڕووناکی بەیانیان کە دەگات بە کاتژمێری ناخەکیی کەم دەکاتەوە، یان دەگات بە گرێی سەر یەکتربڕەکە کەم دەکاتەوە، بەکارهێنانی بۆ ئەو مەبەستەش نەبێت، بۆ پارێزگاری کردن لە بەرنامەی زوو هەستان بەکاری بهێنن.

دووەم: پێویستە کەسی بەساڵاچوو جاری دووەم لە کۆتایی ماوەی دوای نیوەڕۆ بێتەدەرەوە، بۆئەوەی تیشکی خۆری بەرکەوێت، بەڵام دەرچوونی دووەم بەبێ لەچاوکردنی چاویلکەی دژە خۆر بێت، پێویستە لە کاتی پێویست جەخت بکاتە سەر بەکارهێنانی پارێزەرێکی چاو لە تیشکی خۆر، گرنگ نییە هەر جۆرێک بێت، بۆ نموونە "کاسکێت"، بەڵام دەبێت چاویلەکە دژە خۆرەکە لە ماڵ جێ بهێڵێت.

بەرکەوتنی بڕێکی زۆر لە تیشکی خۆر لە ماوەی دوای نیوەڕۆ، بەشداری لە ڕژانی میلاتۆنین لە ئێواران دەکات، ئەو ڕژانی میلاتۆنینە بەشداری لە پاڵنانی کاتی دانراوی خەو بۆ کاتێکی درەنگتر دەکات. بۆ بەساڵاچوان بەسود دەبێت، پزیشک ڕێنماییان بکات سەبارەت بە خواردنی میلاتۆنین لە شەوان.

پرسەکە بە جیاواز لە گەنجان و پێگەیشتوانی تەمەن ناوەند دەبینین، کە میلاتۆنین کاریگەریی ڕوونی لە یارمەتیدانییان بۆ خەو لە کاتی گەشتی درێژیی کاتی دانراوی جیاواز نابێت، ڕەچەتەی میلاتۆنین توانای خۆی لە یارمەتیدان و بەهێزکردنی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە سەلماندووە، کە لاوازبووە لە کەسانی بەساڵاچوو، هەروەها توانای خۆی سەلماندووە لە چالاککردنی سوڕی دەردانی میلاتۆنین (MELATONIN) لە جەستەدا، کە کاتی هەوڵی بەکارهێنەر بۆ خەو کەم دەکاتەوە، هاوکات جۆریی خەو بەرزدەکاتەوە و بڕی بێداریی و وریایی لە بەیانیان زیاد دەکات، هەموو ئەوانە لەسەر قسەی ئەو بەساڵاچوانەیە، کە میلاتۆنین دەخۆن.[١]

١- أ. ج. ويد، ى. فورد، ج، غراوفورد، واخرون، "چالاکی دەردانی (**MELATONIN**) میلاتۆنین درێژ خایەن، لەلای نەخۆشە خەوزڕاوەکانی تەمەنیان لە نێوان (٥٥ بۆ ٨٠) ساڵە، : ئەنجامەکەی لە ڕووی جۆری خەو و بێداری و وریایی لە ڕۆژی دووەم"، توێژینەوە و بۆچوونی پزیشکی ئێستا. ٢٣، ژمارە ١٠ (٢٠٠٧): ٢٥٩٧ – ٢٦٠٥.

پرسی گۆڕان لە ڕیتمی ڕۆژانە لەگەڵ بەساڵاچوون، لەپاڵ زیادبوونی ژمارەی جارەکانی چوون بۆ توالێت لە شەوان، بەشداری لە تەفسیرکردنی ئەم دوو کێشەی شەوانە و سێ کێشەی بەساڵاچوان دەکەن، سێ کێشەکەی بەساڵاچوان: زوو خەو، زوو هەڵستان، خەوی پچر پچر. بەڵام ئەم دوو فاکتەرە یەکەم گۆڕانی سەرەکی خەوی بەساڵاچوان تەفسیر ناکات: کە پاشەکشێکردنی بڕی خەوی قوڵ و جۆرەیەکەیەتی.

لەگەڵ ئەوەی زانایان دەیان ساڵە پرسی زیانەکانی کەمبوونەوەی خەوی قوڵی بەساڵاچون دەزانن، بەڵام هۆکارەکەی تاکو ئێستا مایەی سەرسوڕمانە: هەقیقەتی زانستیی لە بەساڵاچوون چییە؟ ئەو حاڵەتە چییە؟ خەوی بنەڕەتی لە مێشک دوور دەخاتەوە و ناهێڵێت؟ بەدەر لە سەرکێشی زانستیی، ئەو پرسە بریتییە لە فشار و کێشەی پزیشکی سەبارەت بە بەساڵاچوان، بە لەبەرچاوگرتنی پێویستیی خەوی قوڵ، لە پێناوی فێربوون و بەیادهێنانەوە، هەروەها لایەنە جیاوازەکانی تەندروستی جەستە، لە لایەنی خوێنبەرەکانی دڵ و هەناسەدان بۆ گۆڕین و هاوسەنگی وزە و ئەرکەکانی بەرگریکردن.

بە هاوبەشی لەگەڵ تیمێک لە توێژەری گەنجی بەهرەمەند، ماوەی چەند ساڵێکە هەوڵی وەڵامی ئەو پرسیارەم داوە، پرسیار کراوە، ئایا دەتوانین هۆکاری کەمخەوییمان لە مۆدێلێکی ئاڵۆزیی تێکچوونی بونیادی مێشک دەستکەوێت؟ کە لەگەڵ بەساڵاچوون ڕوودەدات؟ لە بەشی سێیەم پرسی شەپۆلە بەهێزەکانی مێشک بۆ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دووبارە دەخەینەڕوو، کە لە ناوچەی پێشەوەی مێشک لەسەرووی ناوکی بەیەکگەیشتن بە چەند ئینجێک پەیدادەبێت.

ئێمە دەزانین مێشکی خەڵک، بە ڕێکخراوی لەگەڵ بەساڵاچوون تێک ناچێت، بەڵکو هەندێک بەشی مێشک لە کاتێکی زوو، زۆر بە خێرایی دەمارەخانەکانی لەدەست دەدات، پرسی لەدەستدانی دەمارەخانەکان لە ناوچەی دیکەش دەبێت. بەو پرۆسەیە دەگوترێت "لەناوچوون"، دوای ئەنجامدانی سەدان ڕاپرسی مێشک و تۆمارکردنی نزیکەی هەزار کاتژمێر لە داتای خەوی شەوانە، وەڵامێکی ڕوونمان دۆزیەوە، وەڵامەکە خۆی لە چیرۆکێکی سێ بەشی دبینێتەوە:

بەشی یەکەم: ئەو ناوچەیەی مێشک لەگەڵ بەساڵاچوون گرفتاری تێکچوونی زۆر دەبێت. بە داخەوە هەمان ناوچەی بەرپرسە لە بەرهەمهێنان یان بەدیهێنانی خەو، یان ناوچەی ناوەڕاستی نێوچەوانە کە دەکەوێتە سەر بەیەک گەیشتنی برۆکان، کاتێک بەراوردی نێوان نەخشەی ئەو ناوچەیە دەکرێت کە تێکچوونی مێشکی بەساڵاچوانی

لێدەردەکەوێت، لەگەڵ نەخشەی ئەو ناوچەیەی خەوی قوڵی پێگەیشتوانی گەنجی لێپەیدادەبێت، بە تەواویی نیمچە چوونیەکن.

بەشی دووەم: ئەو بەساڵاچوانە "پرسێکی لەناکاو نییە" بە ڕێژەی (٧٠%) دووچاری کەمخەویی دەبن، بەراورد بە گەنجان. لەبەرئەوەی بەشی سێیەم گرنگترە، ئەوەمان دۆزیەوە ئەو گۆڕانانە یەکیان لە ئەوەی دیکەیان سەربەخۆ نییە، بەڵکو تێبینی کراوە بەیەکەوە بەستراوەن: بۆیە هەرچەندە هێزی تێکچوون لەو ناوچەیەی بەشی نێوچەوان لە مێشکی بەساڵاچوان زیاد بکات، بڕی لەدەستدانی خەوی قوڵیان زیاد دەکات. یان لەدەستدانی بڕی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاویان زیاتر لەدەستدەدەن. ئەو دۆزینەوەیە جەختکردنەوەیەکی لەناکاو بوو بۆ گریمانەکەم: ئەو بەشەی مێشکمان کە خەوی قوڵ لە شەودا بەدیدەهێنێت، هەمان ناوچەیە تێکدەچێت، یان لە کاتێکی زوو و بەهێزێکی زیاتر لەگەڵ باساڵاچوونمان لەناو دەچێت.

لەساڵانی پێش ئەو توێژینەوانە، تیمی توێژینەوەکانمان، هەروەها تیمێکی دیکە لە شوێنێکی دیکەی جیهان، لێکۆڵینەوەیان ئەنجامدا، گرنگی یەکلاکەرەوەی خەوی قوڵ بۆ جێگیرکردنی یادەوەری نوێ و پارێزگاریکردن لە ڕاستییەکان و زانیاری نوێ لەلای پێگەیشتوانی گەنج ڕوونبووەوە، لەسەر بنەمای ئەو مەعریفەیە یان زانینە، تاقیکردنەوەکەمان لەسەر پێگەیشتوانی بەتەمەن هەمبوارکردەوە، چەند کاتژمێرێک پێش چوونیان بۆ خەو، هەریەک لەو بەساڵاچووانە فێری لیستێک لە زانیاری نوێ بوون، "زانیارییەکان بەستنەوەی نێوان کۆمەڵێک وشەبوون"، دوای ئەوە ڕاستەوخۆ یادەوەریان تاقیکرایەوە بۆ زانستیی بڕی ئەو زانیاریانەی هەریەک لە بەساڵاچووەکان پارێزگاریان لێکردبوو، دوای ئەوە بۆ جاری دووەم بەیانییەکەی دوای شەوێک لە تۆمارکردنی خەو، زانیارییەکانمان تاقیکردنەوە، توانیمان بڕی هەڵگرتنی یادەوەریان دیاری بکەین، کە لە مێشکی هەریەک لەو کەسە بەساڵاچووانە لە ماوەی خەوی شەوانە هەڵگیرابوو.

لە ئەنجامدا دەرکەوت، بەساڵاچووەکان لە بەیانییەکەی زۆر، بەراورد بە پێگەیشتوانی گەنج، زانیارییەکانیان زیاتر لەیاد چووبووەوە، جیاوازیی لەیادچوونی نێوانییان (٥٠%) بوو، هەروەها دەرکەوت بەساڵاچووەکان گرفتی لەدەستدانی بڕێکی زیاتری خەوی قوڵیان هەیە، لە ئەنجامی ئەو کارەساتەی پەیوەستە بە لەیادچوون لە ماوەی شەودا. کەواتە دەتوانین بڵێین: خراپی یادەوەری و خراپی خەو، لە بەساڵاچوون، پرسێکی دژ یەک نییە، بەڵکو بە گرنگییەوە بە یەکەوە بەستراونەتەوە یان پەیوەستن بەیەکەوە.

ئـەم ئەنجامـە یارمەتیـداین تیشـک بخەینـە سـەر لەبیرچوونـەوەی بـاوی زۆر لـە بەساڵاچووان، لە لایەن ئاستەنگی بەیادهاتنەوەی ناوی خەڵک؛ یان ئاستەنگی بەیادهاتنەوەی کاتەکانی چوونە پزیشک و نەخۆشخانە.

گرنگە تێبینی بکەین، قەبارەی تێکچوونی مێشکی بەساڵاچووان(٦٠%) نەبوونی توانای بەدیهێنانی خەوی قوڵ تەفسیر دەکات، ئەم دۆزینەوەیە سودبەخشـە، وانـەی زۆر گرنـگ ئەوەیە دەتوانین لەو دۆزینەوەیە ئەوە بەدەست بهێنین، لە دیدی مـن (٤٠%) تەفسیری خەوی قوڵی بەساڵاچووان، لە دەرەوەی دۆزینەوەکانمان دەمێنێتەوە.

ئێستا ئیمە پەیوەستین بەوەی کار لەسەر هەوڵی دۆزینەوەی ئەو هەقیقەتە بکەین، لە کۆتاییدا توانیمان یەک فاکتەر دیاری بکەین، ئەویش پرۆتینی ژەهراوی پێوەلکاو لە مێشک کەڵەکە بووە، ناوی "beta-amyloid"، ئەوە هۆکاری یەکەمی نەخۆشی لەبیرچوونەوەیە: ئەم دۆزینەوەیە لە چەندین بەشی داهاتوو گفتوگۆ دەکەین.

بە گشتی دەتوانین بڵێین: ئەو لێکۆڵینەوەیە و لێکۆڵینەوە هاوشێوەکانی، جەختیان لەسەر خەوی خراپ کردووەتەوە، خەوی خراپ یەکێکە لەو فاکتەری لێکەوتە خراپەکان ، لە نێو ئەو فاکتەرە زۆرانەی بەشدارن لە پاشەکشێی درککردن و خراپی تەندروستی بەساڵاچووان و نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ و خەڵەفان.

بۆیە زۆر پێویستە پەرە بە ڕێگای نوێ بدەین، تاکو بتوانین هەندێک خەوی قوڵ و جۆریی بۆ بەساڵاچوون بگێڕینەوە، بە نموونەی یەک پەیمان کار لەسەر پەرەپێدانی بەکارهێنانی شێوازی هاندانی مێشک دەکات، لەوانە لێدانی هاندانی کارەبایی ڕێکخراو لە مێشک لە ماوەی شەو، وەکو چۆن کۆرسێکی گۆرانی پشتیوانی گۆرانی بێژە سەرەکییەکە دەکەن، ئامانجمان "کۆرانی گوتنی کارەباییە" یان بە ئاوێزانبوون لەگەڵ شەپۆلە لاوازەکانی مێشکی بەساڵاچووان هانی شەپۆلەکانی مێشک دەدەین، بۆئەوەی جۆریی شەپۆلەکانی مێشکی لە خەو زیاد بکات، هەروەها سود لە لایەنە باشەکانی خەویان ببینن، ئەو سودانەی پەیوەستە بە تەندروستی و بەهێزکردنی یادەوەری.

ڕوونە ئەنجامی یەکەممان بەڵێنە بە ئاراستەی ئاگادارکردنەوە، ئەگەرچی کاری زۆر هەیە پێویستە بیکەین، لەگەڵ ئەوەی هەمان ئەنجام دووبارە دەردەکەوێتەوە، ئەو ئەنجامە دەتوانێت ئەو باوەڕە باوە ماوە درێژە کە پێشتر خستمانە ڕوو ڕەتبکاتەوە کە دەڵێت: بەساڵاچووان پێویستیان بە بڕێکی کەمتری خەوە! ئەو خورافەیە لە هەندێک تێبینی سەریهەڵداوە، کاتێک هەندێک لە زانایان پێشنیاریان کردوە، بۆ نموونە کەسێک تەمەنی

هەشتا ساڵ بێت، پێویستی بە بڕێک خەوی کەمترە بەراورد بەو بڕەی کەسێکی تەمەن پەنجا ساڵی پێویستی پێیەتی. بەڵگەی ئەو زانایانە بەو شێوەیەیە:

یەکەم: ئەگەر بەساڵاچووان لە خەو بێ بەش بکەین، ئەدای کارکردنیان تێکدەچێت، بۆیە کاتێـک ئـەرکێک جێبـەجێ دەکـەن، کـاتی وەڵامدانـەوەی بنـەڕەتی پێویسـتە، واتـا جێبەجێکردنەکەیان وەکو جێبەجێکردنی پێگەیشتوە گەنجەکان دراماتیکی نییە.

بە هەڵهێنجانی لۆژیکی دەگەین بەوەی بێگومان بەساڵاچووان پێویستییان بە خەوی زیاد هەیە، بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو خەوەی دوای شەوێک لە خەو بێ بەشبوونە، بەراورد بەو گەنجانـەی بـە هـەمان مـەرجی بەسـاڵاچووەکان لـە خـەو بێبەشـیان دەکـەین. هەڵهێنجانەکـە ئەوەیـە، بەسـاڵاچووان کـەمتر پێویسـتییان بـە خـەوە، لەبەرئـەوەی کـەمتر مـەیلیان لـە قەربووکردنەوەی ئەو خەوە ونەیە.

هاوکات تەفسیرێکی شوێنگرەوە هەیە، بەکارهێنانی ئامرازی پێوانە بۆ پێویستی خەوی بەسـاڵاچووان، پرسـێکی ترسـناکی مەترسـیداری، لەبەرئـەوەی بەسـاڵاچووان لـە بنـەماوە کێشـەیان لە کاتی پەرچەکردارە، دەتوانین بە ڕێگایـەکی دیکـەی نالۆژیکی گوزارشـت لـەو پرسـە بکـەین: بەسـاڵاچووان ترسـیان لـە لەدەسـتدانی زیـاتر نییـە؛ هەنـدێک جـار ئـەو دەستەواژەیە بۆ "بـەرکاربوونی پارێزراویی لەسـەر زەوییە"، واتا ئەگەر تۆ لەسەر زەوی، مەترسـە لـەوەی نزمتربیـەوە، ئـەوە وادەکـات سـەخت بێت بتـوانین لێکەوتـە هەقیقیـەکانی بێبەشبوون لە خەو، لەسەر کارایی کەسی بەساڵاچوو بخەملێنین.

پرسێکی هەقیقییە کەسـی بەسـاڵاچوو بڕێکی کـەمتر خـەوی دەسـتدەکەوێت؛ یان هـەمان ئەو بڕە قەرەبووەی خەوی دەستناکەوێتەوە، دوای ئەوەی لێی بێبەشبووە، ئەوە واتای ئەوە نییە، پێویستی بۆ خەو کەمترە لە پێویستی کەسانی دیکە، لەسـەر بنـەمای ئـەو تێگەیشـتنە، دەتوانین ئاماژە بەو ڕاستییە بکەین، بەساڵاچووان لـە ڕووی فسـیۆلۆژی نـاتوانن ئـەو خـەوە بەدیبهێنن، کە خۆیان پێویستیان پێیەتی. نموونەیەکی دیکە وەردەگرین، ئەوە چڕیی ئێسقان نییە، لە بەساڵاچووان کەم دەبێتەوە، بەراورد لەگەڵ گەنجانی پێگەیشتوو، ناتوانین گریمـان بکـەین، بەسـاڵاچووان پێویسـتیان بـە ئێسـقانی لاوازتـرە، تـەنها لەبەرئـەوەی ئـەو چـڕی ئێسـقانەی هـەیانبووە کـەمی کـردووە. هـەروەها نـاتوانین گریمـان بکـەین، ئێسـقانی بەسـاڵاچووان لاوازتـر دەبێت، تـەنها لەبەرئـەوەی ئـەو چڕی ئێسقانەی هـەیانبووە نـاتوانن بەدەسـتی بهێننـەوە و بـەو خێراییە چاک نابنـەوە، کە گـەنج چـاک دەبێتـەوە، کاتێک توشـی شـکان لـە ئێسـقانەکانیان دەبـن. ئێمـە درک دەکـەین، لەگـەڵ چوونـە تەمـەن ئێسـقانەکانیان تێکدەچێت، وەکو چۆن ناوەندی مێشکیان تێکدەچێت و خـەو بەرهـەمناهێنێت، هـەروەها ئـەو

ئەنجامە پەسند دەکەین، پرسی تێکچوونی ئێسقانەکان، هۆکاری دەرکەوتنی زۆر کێشەی تەندروستییە. لەسەر بنەمای ئەو ئەنجامە؛ تەواوکەری خۆراکی و چارەسەری فیزیایی و دەرمانی یارمەتیدەر پێشکەشی بەساڵاچووان دەکەین، بۆئەوەی سەرکەوون بەسەر لاوازی ئێسقانەکانیان.

باوەڕم وایە، پێویستە لەسەرمان لە پرسی تێکچوونی خەوی بەساڵاچووان بڕوانین، بە هەمان گرنگی و سۆزەوە کاری لەسەر بکەین، هاوکات درک بکەین بەساڵاچووان لە ڕاستیدا پێویستییان بە هەمان بڕی خەوە، کە پێگەیشتوانی دیکەی جیاواز لەوانە پێویستییان پێیەتی.

لە کۆتاییدا؛ ئەنجامی سەرەتایی بۆ لێکۆڵینەوەی تایبەتمان بە کاریگەریی حاڵەتی مێشک لەسەر خەو، پەیامی ئەوەمان پێ دەدات، ئەگەری ئەوە هەیە بەساڵاچووان پێویستی زۆرتریان بە خەو هەبێت، بۆئەوەی بتوانن بە شێوەیەکی سروشتیی خەو بەدیبهێنن، لەبەرئەوەی بە کرداری سود لە چاکترکردنی جۆریی خەو دەبینن، کاتێک کار لەسەر چاکترکردنی دەکەین، لە ماوەی بەکارهێنانی ئامرازی دروستکراو.

ئەگەر کەسانی بەساڵاچوو پێویستییان بە خەوی قوڵی زیاتر نەبێت، پرسێکی لۆژیکییە ئەوان دوای وروژان و هاندان، زیادەیەک لە خەویان هەیە و بەکاریدەهێنن، بۆیە ئەو خەوە زیادەیە سودی بۆیان نییە" خەوی دروستکراو، هاندان، لەو حاڵەتە"، بەڵام ئەوە هەقیقەتە ئەوانە سود لە بەهێزکردنی خەویان دەبینن؛ یان دەتوانین بە شێوەیەکی ڕاستتر بڵێین: بەساڵاچووان سود لە گێرانەوەی خەوی ونبوویان دەبینن، پرسێکی ڕوونە بەساڵاچووان "توشی شێوە جیاوازەکانی خەڵەفان بوونە"، بە تایبەتی گرفتاری پێویستی تێرنەبوونی خەو بوونە، ئەوە پێویستی بە چەندین بژاردەی چارەسەرە، دوای کەمێکی دیکە لە بەندی داهاتوو دەگەڕێینەوە بۆ ئەم بابەتە.

بەندی دووەم

بۆچی دەبێت بخەوی؟

Why Should You Sleep?

بەشی شەشەم

دایکت و شکسپیر دەزانن

Your Mother and Shakespeare Knew

سودەکانی خەو بۆ مێشک، دۆزینەوەیەکی سەرسوڕهێنەر!

زانایان چارەسەرێکی چاوەڕوانەکراوی نوێیان دۆزیەوە، وادەکات تەمەنێکی درێژ بژیت، یادەوەریت بەهێز و داهێنەرتر بێت، هاوکات زۆر سەرنجڕاکێش بیت، پارێزگاری لە ڕێکی جەستەت دەکات و کێش و بەند بۆ خواردن کەم دەکاتەوە، لە شێرپەنجە و حەڵەفان دەتپارێزێت، دوورت دەخاتەوە لە توشبوون بە پەتا و هەڵامەت، مەترسی توشبوونت بە جەڵتەی مێشک و دڵ کەم دەکاتەوە، لە نەخۆشی شەکرە دەتپارێزێت. تەنانەت زۆر شاد و بەختەوەر دەبێت و کەمتر قەڵەق و گۆشەگیر دەبێت. ئایا بایەخ بەو پرسە دەدەیت؟

لەگەڵ ئەوەی ئەم پەیامە خەیاڵە و جۆرێکە لە زیادەڕۆیی، **بەڵام بە تەواویی دوورە لە** هەڵە و فریودان. بیربکەوە ئەگەر پەیامی دۆزینەوەی دەرمانێکی نوێ بووایە، پێشوازیی گەرمی لێدەکرا، زۆر خەڵک بە خێرایی پەسندیان دەکرد، ئەوەی پەسندی بکردبووایە، بڕێک پارەی زۆری دەدا بۆ دەستکەوتنی تەنانەت ژەمێکی بچووک لەو چارەسەرە. ئەگەر سکاڵای پزیشکی دادوەریم بۆ لێکۆڵینەوە لە پەیامی دۆزینەوەی دەرمانەکە بەرزبکردبووایەوە، ئەوە پشکی کۆمپانیای دروستکردنی دەرمانەکە، کە ئەو دەرمانەی داهێنابوو ڕاستەوخۆ بەرزبوونەوەی خێرای بەخۆیەوە دەبینی.

بە سروشتیی ئەم پەیام و ڕاگەیاندنە، قسە لەسەر گیراوەیەکی سەرسوڕهێنەری نوێ ناکات، هەروەها لەسەر دەرمانێکی جادوویی ناکات کە هەموو نەخۆشییەک چاکبکاتەوە، بەڵکو قسە لەسەر سودە سەلمێنراوەکانی خەوی شەوانەی تەواو دەکات. **ئەو بەڵگانەی تاکو ئێستا پاڵپشتی ئەو پەیام و پڕوپاگەندە متمانە پێکراوە دەکەن، زیاتر لە (١٧٠٠٠)** **ڕاپۆرتی زانستیی وردبینی زۆریان بۆکراوە، سەبارەت بە تێهووی ئەو ڕچەتەیە شتێک** ناکات، بەڵکو ڕچەتەکە خۆڕاییە، **بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکان، دەستبەرداری پەیام و**

ڕاگەیاندنی زانایان بۆ دۆزینەوەی دەرمانە نوێیەکە دەبین ، بۆ وەرگرتنی ژەمێکی تەواو لەو دەرمانە سروشتییە سودبەخش و بێ زیانە و کاریگەرییە شارەوەکانی.

لەبەر کەمی ڕۆشنبیری گشتی، زۆربەمان درک ناکەین، بەڕاستی خەو چەند دژە ژەهرێکی نایابە. ئەو سێ بەشەی بەدوای یەکدادێن، تایبەتە بە ڕاستکردنەوەی نەزانین و تێگەیشتنمان سەبارەت بەو کەلێنە گەورەیەی لە ڕۆشنبیری گشتیمان هەیە. ئێمە دەزانین خەو چاودێری تەندروشتی گشتگیرمان بۆ دابین دەکات: ناتەواویی جەستەیی یان ئەقڵی هەرچییەک بێت، خەو ڕەچەتەیەکی هەیە دەتوانێت چارەسەری بکات، دوای کۆتایی هاتنی ئەو بەشە، هیوا خوازم توانیبێتم زۆرترین خەڵک ڕازی بکەم، سوربن لەسەر پرسی خەوتن، بۆئەوەی بە پلەی جیاواز بە پێی تێگەیشتن و ڕۆشنبیریان بایەخ و گرنگی پێ بدەن.

لە بەشەکانی سەرەوە وەسفی قۆناغەکانی پێکهاتەی خەوم خستەڕوو، لەم بەشەدا سودە چاک و پڕ بایەخەکانی هەموو قۆناغەکانی خەو ڕووندەکەمەوە، جیاوازییەکە ئەوەیە، زۆربەی دۆزینەوەکانی سەدەی بیستەم، کە تایبەتن بە خەو نوێن، بە کورتی و پوختی لە بەشی دووەم، لە پەردەی دووەمی شانۆگەری "ماگبێس" هاتووە، شکسپیر دەڵێت، "خەو ڕەگەزی گەورەی خۆراکە لە شاری ژیان".[1] هەروەها ئێمەش بەبێ بەکارهێنانی زمانی جوانکاری شکسپیر دەتوانین بڵێین: دایکت ئامۆژگاری هاوشێوەی پێشکەش کردوویی و سودەکانی خەوی لە چارەسەری زامەکانی سۆزداری پێ گوتووی، سودەکان لە پرسی فێربوون و بەیادهێنان، لە پێدانی چارەسەر بۆ کێشە سەختەکانت، هەروەها لە خۆپاراستن لە نەخۆشی و پەتا درمەکان.

پرسێکی ڕوونە زانست بۆ دڵنیابوونەوە لە هەموو ئەوانە هاتووە، بەڵگە لەسەر هەموو ئەوانەی دایکت دەیانزانێت ڕوونیان دەکاتەوە، هەروەها "لەو بابەتانەی شکسپیر دەیزانین"، کە تایبەتبوون بە سەرسوڕهێنەرەکانی خەو.

خەو بۆ مێشک: (SLEEP FOR THE BRAIN)

خەو بۆ نەهێشتنی بێداریی نییە، بەڵکو خەو زۆر لەوە زیاترە، وەکو لە پێشدا بینیمان، خەوی شەوانە ناوازە و ئاڵۆز و(metabolically) گۆڕاو و چالاکە، لەسەر شێوەی زنجیرەیەک قۆناغی ناوازەی دەگمەن ڕێکخراوە.

---

[1]- ویلیام شکسپیر، "ماگبێس"، فولگر شکسپیر لایبریری (نیویورک: سامیون ئاند تشوستر، الطبعة الاولی - ٢٠٠٣).

چەندین ئەرکی مێشک لەسەر پرسی خەوە، خەو دەتوانێت ئامادەیان بکات و چاکیان بکاتەوە. بەڵام هەموو ئەوانە دەستکەوتی یەک جۆر لە جۆرەکانی خەو نییە، هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی خەو؛ (NREM) خەوی سوکی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی، (NREM) خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی، (REM) خەوی جوڵەی خێرای چاو، هەریەکەیان سودی جیاواز و لە کاتی جیاوازیی شەودا بۆ مێشک هەیە. لەسەر بنەمای ئەم جۆرانەی خەو، چیتر ناتوانم بڵێم: تەنها دوو جۆر خەو هەیە، بەڵکو دەتوانین دوو جۆرەکەی "خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و خەوی جوڵەی خێرای چاو"، لە جۆرەکانی دیکەی خەو بە بنەڕەتی تر دابنێین، پرسێکی ڕوونە لەدەستدانی هەر جۆرێک لە جۆرەکانی خەو مێشک توشی زیان دەبێت.

لە نێوان ئەو سودە زۆرانەی خەو بە مێشکی دەبەخشێت، بە تایبەتی بە سودەکانی پەیوەستن بە یادەوەری جیادەکرێتەوە، هەروەها بە پێی سودی تایبەتیان بۆ یادەوەری باشتر لێی تێدەگەین. پرسێکی سەلمێنراوە، خەو جار لە دوای جار زیاتر سودی تایبەتی بە یادوەری هەیە: چی پێش فێربوون لە پێناوی ئامادەکردنی مێشک بۆ وەرگرتنی بیرۆکەی نوێ، چی لە دوای فێربوون لە پێناوی جێگیر کردنی بیرۆکە و زانیارییەکان لە یادەوەری و ڕێگریکردن لە لەیادچوونەوەیان.

خەوی شەوانەی پێش فێربوون: (SLEEP-THE-NIGHT-BEFORE LEARNING)

خەوی پێش فێربوون توانات نوێ دەکاتەوە بۆ وەرگرتنی بیرۆکە و زانیاری نوێ، خەو هەموو شەوێک ئەوە دەکات، کاتێک بەئاگاین، مێشک بە بەردەوامی زانیاری نوێ وەردەگرێت و بەدەستدەهێنێت، "ئەگەر بتەوێت یان نەتەوێت". بەشی تایبەت لە مێشکت ئەو یادەوەریانەی بە مێشکتدا گوزەریان کردووە هەڵیاندەگرێت، لە مێشکت ناوچەیەک لە پێناوی زانیاری پشت بەستوو بە ڕاستییەکان هەیە، "یان دەتوانین بە ناوچەی ئەو پرسانەی زۆر گرنگە لامان دابنێین، وەکو خوێندنەوەی کتێبەکانی پرۆگرامی خوێندن، یان یادکرنەوەی کەسێک، یان ژمارە مۆبایلێک؛ یان ئۆتۆمۆبێلەکەت لە کوێ پارک کردووە". ئەو ناوچەی مێشک ناوی (Hippocampus) هیپۆکامپسە، ئەو ناوچەیە یارمەتیت دەدات لە وەرگرتنی زانیارییە ڕاگوزەرەکان و بەستنەوەی وردەکارییەکانی بە یەکەوە. ناوچەیەکە لەسەر شێوەی شاردنەوەی پەنجەکانە بە قوڵی لە هەردوو لای مێشک. ناوچەی هیپۆکامپس یادگەیەک ەبۆ یادەوەرییە کورتخایەنەکان دەستەبەر دەکات، یان یادگەی زانیارییە کاتییەکانە لە پێناوی بەیەکەوە بەستنەوەی زانیارییە نوێیەکان. وەکو فلیمی

کامێرای وێنەگرتن تواناکەی سنوورداره؛ یان دەتوانین بڵێین: ئەگەر بمانەوێت سەردەمیانە بەکاری بهێنین، وەکو یادگەی یو ئێس بی.

ئەگەر توانای هیپۆکامپس لە هەڵگرتن تێپەڕی، ئەو کاتە سەرکێشی بە نەبوونی توانای زیادکردنی زانیاری نوێ دەکەیت، خراپییەکەی یان سەرکێشییەکەی کەمتر نییە لەوەی سەرکێشی بە نووسینی یادەوەری نوێ لەسەر یادەوەری کۆن بکەیت: ئەم جۆرەی شێواندنی یادەوەری، ناودەنێین "لەیادچوونەوەی ناخەکیی".

مێشک چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەو سەرکێشییە دەکات کە توانای یادگە سنووردار دەکات؟ ماوەی چەند ساڵێک دەبێت، تیمی توێژینەوەکەم پرسێکیان پێشنیارکردووە، ئەگەر خەو یارمەتیچارەسەرکردنی کێشەی هەڵگرتن زانیارییەکان بدات، لە ڕێگای "میکانیزمی گواستنەوەی پرۆفایلەکان؟". لێکۆڵینەوەمان لەو ئەگەرە کرد، ئەگەر خەو یادەوەرییە بەدەستهێنراوە نوێییەکان بگوازێتەوە بۆ یادگەی درێژخایەنی بەردەوامیی مێشک، بۆئەوەی یادگەی یادەوەرییە کورت خایەنەکان "هیپۆکامپس" ئازاد بێت و فشاری لەسەر نەبێت، کە بەیانیان لە خەو هەڵدەستێت، تواناکانی بۆ فێربوون لە نوێ خێراتر و بەهێزتر بێت.

دەستمانکرد بە تاقیکردنەوە لەسەر ئەو ئەگەرە، بەکارکردن لەسەر خەوشکاندنی ڕۆژانە، کۆمەڵێک گەنجی پێگەیشتووی وریامان هێنا، ڕەمەکییانە دابەشمانکردن بۆ دوو گروپ، "گروپی سەرخەوشکاندن" و "گروپی بێ سەرخەوشکاندن" لە نێوەڕۆیان، هەردوو گروپەکەمان خستە ناو کۆرسی فێرکردنی چڕەوە، کۆرسەکە "ناسینی سەد جوت: ڕوخسار و ناو" بوو، بۆئەوەی یادگەی هیپۆکامپس" پڕببێت، یان شوێنی یادگەی یادەوەری کورتخایەن پڕببێت، وەکو پێشبینیمان کردبوو، ئاستی ئەنجامدانی دوو گروپەکە یەکسان بوو.

دوای ماوەیەکی کەم، گروپی سەرخەوشکاندن بۆ ماوەی نەوەد خولەک چوونە تاقیگەی خەو، دوای دانانی جەمسەرەکارەباییەکان لەسەر سەریان، بۆ پێوانەکردنی خەویان. بەڵام گروپەکەی دیکە، بە بەئاگایی لە تاقیگەدا مانەوە، کاتەکانیان بە چالاکی سادە بەسەربرد، لەوانە سەیرکردنی ئینتەرنێت یان ئەنجامدانی هەندێک یاری، لە کاتژمێر شەشی ئێوارەی ئەو ڕۆژە، بەشداربووانی هەردوو گروپەکە بردرانەوە بۆ خولێکی دیکەی فێرکردنی چڕ، هەوڵدرا کۆمەڵەیەکی دیکە لە وێنەی نوێ بناسن، بە بەکارهێنانی یادگەی یادەوەری کورتخایەنیان، ناسینەکە "سەد جوتی دیکە لە: ڕوخسار و ناو"بوون.

سەبارەت بەو پرسە، پرسیارە سادەکەمان ئەوەیە:

ئایا توانای مێشکی مرۆڤ لە فێربوون پاشەکشێ دەکات، لەگەڵ ئەوەی بە درێژایی ڕۆژەکە بەئاگا بێت؟ ئەگەر پرسەکە بەوشێوەیە بێت، ئایا خەو دەتوانێت کاریگەریی نقومبوونی یادگەی کاتی لە زانیاری تێپەڕێنێت، بۆئەوەی توانای فێربوون بەدەست بهێنێتەوە؟

بەپێی ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەرکەوت، ئەوانەی بە درێژایی ڕۆژەکە بەئاگا و بێدار مابوونەوە، کەمتر توانای فێربوونیان هەبوو، لەگەڵ ئەوەی توانای سەرنجدانیان بە جێگیری مابووەوە، (توانای سەرنجدان لە ڕێگای تاقیکردنەوەی "وریایی سەربەخۆ" و "کاتی وەڵامدانەوە" دیاری دەکرا، بەڵام ئەوانەی لە ماوەی سەرخەوشکاندن بە ئاسایی سەرخەویان شکاندبوو، ئاستی ئەنجامدانیان بە شێوەیەکی ڕوون چاکتر بوو، هەروەها دەرکەوت توانای بەیادهێنانەوەی ڕاستی زانیارییەکان زیاترە. بەڵام جیاوازیی پێوەری لە نێوان دوو گروپەکە، لە کاتژمێر شەش جیاوازییەکی کەم بوو: توانای ئەوانەی سەرخەویان شکاندبوو بە ڕێژەی (٢٠%) زیادی کردبوو!

دوای زانینی ئەو ڕاستییە کە خەو توانای مێشک بۆ فێربوون ئامادەدەکاتەوە و مێشک بۆ یادەوەری نوێ فروان دەکات، لە توێژینەوەکە ئەوەمان بۆ ڕوونبووەوە، بە دیاریکراوی خەو بۆ بەدیهێنانەوە بە سودە و ئامادەکاری بۆ توانای فێربوونی نوێ دەکات. شەپۆلە کارەباییەکانی مێشکی ئەو گروپەمان شیکارکردەوە، کە سەرخەویان شکاندبوو، گەیشتین بەو ئەنجامە. دەرکەوت پرۆسەی چالاککردنی یادگە بەستراوەتەوە بە قۆناغی دووەم، ئەو قۆناغە لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو شاردراوەتەوە، بە دیاریکراوی بە پاڵنەریی کورت و بەهێزەکانی چالاکی کارەبایی بەستراوەتەوە، ناومان ناوە "تۆڕەکانی خەو"، لە بەشی سێیەم بەڕوونی ئاماژەمان پێکردووە. هەرچەندە ژمارەی تۆڕەکانی خەو لە ماوەی سەرخەو شکاندنی کەسەکە زیاتر بێت، توانای بۆفێربوونی دوای هەڵستان لە خەو ئامادەیی زیاتری دەبێت، گرنگە ئەوە بڵێین: تۆڕەکانی خەو پەی بە ئامادەیی ناخەکیی کەسەکە بۆ فێربوون نابات، بۆیە گرنگی و بایەخی کەمە، لەبەرئەوەی توانای ناخەکیی لەسەر فێربوون و تۆڕەکانی خەو، دوو دیاریدەی هاوتەریین، لەوە زیاتر نییە. بەڵام بە دیاریکراوی لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکە، دەرکەوتووە گۆڕانی فێربوون دوای خەو، بەراورد لەگەڵ پێش خەو زیاترە، "یان دەتوانین بڵێین: "خەو توانای فێربوون نوێ دەکاتەوە"، ئەوەی پەی پێبردراوە تۆڕەکانی خەوە توانای فێربوون زیاد دەکەن.

پرسەکە لەوە گرنگترە، کاتێک شیکاری پاڵنەرییەکانی چالاکی تۆڕەکانی خەومان کرد، بازنەی جێگیری تەوژمی کارەباییمان دۆزیەوە، کە لە مێشک لێدەدات و هەموو (١٠٠ بۆ ٢٠٠) چرکە جارێک دووبارە دەبێتەوە. ئەو لێدانە کارەباییە ڕێڕەوێکی "چوون و هاتن" لە نێو ناوچەی هیپۆکامپس دروست دەکات، بە توانا سنوردارەکەیان لەسەر یادگەی کورتخایەنی یادەوەرییەکان و نێوان بابەتە هەڵگیراوە زۆرە درێژخایەنەکان لە پەردەی مێشکدایە دەمێننەوە، "دەتوانین بە میمۆری زۆر فروانی بچوێنین".[1] لەو ساتەوە لە ڕێگای ئەو تاقیکردنەوەیە پرۆسەی ڕوودانی گواستنەوەی کارەباییمان لە ڕێگای خەوی ئارام زانی: کە پرۆسەی گواستنەوەی کارەبایی بەڵگە و زانیارییەکان لە شوێنی هەڵگرتنی کاتی "هیپۆکامپس" بۆ یادگەی پارێزراو "پەردەی مێشک" بە مەبەستی هەڵگرتنیان بۆ ماوەیەکی درێژ دەگوازێتەوە، بەو کردارە، خەو یادگەی کورتخایەنی "هیپۆکامپس" لە زانیارییەکان بە تاڵدەکاتەوە، برێکی فراوانی پانتایی بۆ ئامادە دەکاتەوە، بەوشێوەیە ئازاد دەبێت بۆ هەڵگرتنی زانیاری نوێ بۆ ماوەیەکی کورت. هەروەها بەشداربووە لە خەو هەڵستاوەکان توانایان تازەبووەوە، بە بەکارهێنانی یادگەی "هیپۆکامپس" پەرۆشی وەرگرتنی زانیاری نوێ بوون، لەبەرئەوەی "ئەزموونی دوێنێ" لە ئەقڵییان سەبارەت بە پرسی هەڵگرتن بۆ ماوەی زیاتر کۆپی ببوو، بەوشێوەیە ئێستا پرسێکی کردەییە، دەستبکەین بە پرۆسەی فێربوونی نوێ لە ڕۆژی داهاتوو.

لەو کاتەوەی، هەمان لێکۆڵینەوەمان لەسەر گروپێکی دیکە لە ماوەی خەوی شەوێکی تەواو دووبارە کردەوە، گەیشتووین بە هەمان ئەنجام: چەند ژمارەی تۆڕەکانی خەوی شەوانە زیادی کردبوو، توانای فێربوون لەگەڵ هاتنی ڕۆژی دواتر چاکتر ببوو.

کاری ئێستامان لەسەر ئەو پرسە، ئێمەی گێڕایەوە بۆ پرسیاری پەیوەست بە کەسانی بەساڵاچوو، گەیشتین بەوەی بەساڵاچووانی "نێوان شەست و هەشتا ساڵی"، ناتوانن(spindle) تۆڕی خەو بە هەمان بڕی پێگەیشتووە گەنجە تەندروستەکان بەدیبهێنن،

---

[1] - پێویستە لەسەر ئەو خوێنەرانەی هزریان لەسەر وشەکانە، ئەو لێکچواندنە بەوشێوەیە وەرنەگرن، گوزارشتکردنە لە باوەڕی من، کە مێشکی مرۆڤ، یان ئەرکەکانی مێشک بۆ فێربوون و یادگە، وەکو کۆمپیوتەر کاردەکات، ڕاستە بە ئەپستراکتی خاڵی هاوشێوەی هەیە، بەڵام جیاوازی زۆر ڕوون و بچووکیش هەیە. ناتوانین بڵێین مێشک هاوتای کۆمپیوتەرە، یان بە تەواوی پێچەوانەن، ئەوەی لەو پرسە گرنگە، هەندێک چەمکی هاوسەنگ دەرفەتی ئەوەمان پێ دەدەن، لێکچوواندنی بەسود لە پێناوی تێگەیشتن لە چۆنیەتی بەڕێوەچوونی پرۆسەی بایۆلۆژی پەیوەست بە خەو ئەنجام بدەین.

بەساڵاچووان گرفتاری بێ توانابیان لە بەرهەمهێنانی (spindle) تۆڕی خەو بە ڕێژەی (٤٠%) هەیە، ئەو ئەنجامە بۆ پێشبینیکردنی ئەو پرسەی بردین: هەرچەندە ژمارەی تۆڕەکانی خەوی بەساڵاچووان لە شەوێک لە شەوەکان کەم دەبێتەوە، پێویستە لەسەرمان پێشبینی ئەوە بکەین، ئاستەنگی زیاتریان لە هەڵگرتنی زانیاری نوێ لە مێشکیدا دەبێت، یان ئاستەنگی هەڵگرتنی زانیاری نوێیان لە "هیپۆکامپس" لە ڕۆژی دواتر دەبێت؛ لەبەرئەوەی بڕی پێویست لە نوێبوونەوەی شەوانە، بۆ توانای یادگەی کورت خایەنیان بۆ نەڕەخساوە.

ئەو لێکۆڵینەوەیەمان ئەنجامدا؛ هەمان ئەنجامی پێشبینیکراومان بە تەواویی دەستکەوتەوە: هەرچەندە ژمارەی تۆڕەکانی خەو کە مێشکی کەسی بەساڵاچوو لە شەوێک بەرهەمی دەهێنێت کەمتربێتەوە، توانای ئەو بەساڵاچووە لەسەر فێربوون کەمتر دەبێتەوە، لەبەرئەوەی ئاستەنگی بەیادهێنانەوەی لە زانیارییە نوێیەکان زیاد دەبێت. ئەو پەیوەندییەی نێوان خەو و فێربوون هۆکارێکی دیکەیە، لەبەرئەوە زانستیی پزیشکی زۆر بە گرنگتر لەگەڵ کێشەی خەوی بەساڵاچوان هەڵسوکەوت دەکات، بۆئەوەی توێژەرانی لە نموونەی من، بۆ دۆزینەوەی ڕێگای نوێی دوور لە دەرمان هانبدات، لە پێناوی چاککردنی خەوی بەساڵاچووان لە هەموو جیهاندا.

جەختکردنە سەر (spindle) تۆڕی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، گرنگی کۆمەڵایەتی زۆری دەبێت، بە تایبەتی کاتژمێرەکانی کۆتایی بەیانیان دەوڵەمەندە بە تۆڕەکانی خەو، چونکە ماوەی خەوی ئەو کاتەی بەیانیان، لە نێوان ماوە درێژەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو دایە. بۆیە ئەگەر شەش کاتژمێر خەوتیت، یان کەمتر، تۆ گزی لە مێشکت دەکەیت و بێ بەشی دەکەیت لە سودی نوێ بوونەوەی توانای فێربوون، چونکە ئەو سودە بەدی نایەت، تەنها لە ڕێگای (spindle) تۆڕی خەو نەبێت.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەو پرسە، دەگەڕێمەوە بۆ پەیوەندی جێگیری نێوان ئەو دۆزینەوەیە و پرسی فێربوون لە بەشی دواتر، کە گفتوگۆکردن بووە سەبارەت بە پرسی کاتژمێرەکانی دەستپێکی خوێندنگە لە کاتی زووی بەیانیان، لەبەرئەوەی بە دیاریکراویی زیان بەو قۆناغەی خەو دەگەیەنێت، یان زیان بەو قۆناغە دەگەیەنێت کە دەوڵەمەندە بە تۆڕەکانی خەو، ئایا دەتوانین دەستپێکی زووی بەیانیان بۆ خوێندنگە بە پرسێکی چاک دابنێین، لە پێناوی فێرکردنی ئەقڵی گەنجان؟

خەوی شەوانەی دوای فێربوون: (SLEEP-THE-NIGHT-AFTER LEARNING)

سودی دووەمی خەو سەبارەت بە یادگە لە دوای فێربوون دەردەکەوێت، سودەکەی ئەوەیە دەتوانین فشار بخەینە سەر کلیلی ئەزبەرکردن لە پێناوی پرۆفایلە تازە

دروستکراوەکان، لە کاتی فشارکردنە سەر کلیلی ئەزبەرکردن، خەو زانیارییەکانی دواجار بەدەستمانهێناوە دەپارێزێت و پارێزبەندی لەیادچوونەوەیان بۆ دەستەبەر دەکات: ئەو پرۆسەیە پێی دەگوترێت "تێکەڵکردن". زۆر دەمێکە دەزانین؛ خەو پێی دەگوترێت پرۆسەی تێکەڵکردنی یادگە. ئەو پرۆسەیە یەکێکە لە کۆنترین ئەرکە ڕوونەکانی خەو، وتاربێژی ڕۆمانی (کوینتلیان ٣٥ – ١٠٠. ز) یەکەم کەسبووە سەبارەت بەو پرسە نووسیویەتی و دەڵێت:

ئای لەو هەقیقەتە سەرسوڕهێنەرە. بەڵام بەداخەوە بە دیاریکراوی هۆکارەکەی نازانین! بەسەربردنی یەک شەو دەبێتە هۆی زیادبوونی زۆر لە هێزی یادەوەری .... هۆکارەکەی هەر چییەک بێت، ئەو دۆخ و پرسانەی ناتوانین لە کاتێک لە کاتەکان بەیادی خۆمانی بهێنینەوە، زۆر بە سوک و ئاسانی لە ڕۆژی دواتری دوای خەوتن، واتا ڕۆژی دوای بەسەر بردنی شەوێکی تەواو بە خەو بەیادمان دێتەوە، هاوکات بە گشتی هۆکاری حاڵەتی لەیادچوونە بە کارکردن لەسەر بەهێزکردنی یادگە دادەنێت.[1]

پرسەکە بەوشێوەیە مایەوە، تاکو لەساڵی (١٩٢٤) دوو توێژەری ئەڵمانی بە ناوەکانی (جۆن جێنگیز و کارل دالیناخ) پێشبڕکێییان لە نێوان خەو و بەئاگایی ئەنجامدا، بۆئەوەی ببینن کامەیان لە ڕووی هەڵگرتنی زانیارییەکان لە یادگە سەرکەوتوو دەبێت، ئەو تاقیکردنەوە کۆپیەکی توێژینەوەی سەرکێشی "کۆکەکۆلا لەبەرانبەر بیبسی" بوو، بەڵام ئەوەیان سەرکێشی بوو لە بواری یادگە. لە سەرەتادا بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە زانیارییەکان بە زارەکی فێردەکران، دواتر توێژەرەکان دوای ماوەیەکی کاتی بەدواداچوونیان بۆ ئاستی خێرای لەیادچوونەوەی بەشداربووان لەو زانیارییانە کرد، کە ماوەی بەئاگایی هەندێکیان لە دوای فێربوون هەشت کاتژمێری بوو، بەشەکەی دیکەیان لە شەوێک دوای خەوتن بوو. ئەو کاتەی کۆمەڵەی دووەم بە خەو بەسەریان بردبوو، یارمەتیدەریان بوو لە جێگیرکردنی ئەو زانیارییەکانی لە نوێ وەریانگرتبوو، هەروەها پارێزگاریکردن لە لەدەستدانیان.

---

[1]- نیکولاس هاموند، دەنگە بەش بەش کراوەکان: یادگە و فێربوون لە بورت رویال(توبنگال، ئەڵمانیا: بە دەنگی د. غونتر؛ ٢٠٠٤).

بە پێچەوانـەوە؛ ئـەو کاتـەی کۆمەڵـەی یەکـەم بـەئاگایی بەسـەریان بردبوو، کاریگـەریی تێکدەرانـەی قـوڵی لەسـەر یادەوەرییـە بەدەسـتهێنراوە نوێیـەکان هـەبوو، ببـووە هۆکـاری حاڵەتی لەیادچوونەوەی خێرا.[1]

بەوشێوەی بۆ زیـاتر ڕووناکردنـەوەی ئـەو پرسـە تاقیکردنەوەکـەیان زۆر جـاری دیکـە دووبـارە کرایـەوە، هـەمان ئـەنجامی ئـەوانی بـەدەسـتەوە دایـەوە، ئەنجامەکـە بـەراوردی سودەکانی خەو لەگەڵ حاڵەتی بێ خەوی، لە نێوان (٢٠%) بۆ (٤٠%) بوو، ئـەم بیرۆکەیـە کاتێک لـە گۆشـەنیگای لایەنـە باشـەکانی سـودبینین لێیـی دەڕوانـین لـە کـاتی لێکۆڵینـەوە لـە ئامادەیی بۆ تاقیکردنەوە کەم بایەخ نییە، هەروەها لە ڕووی پەرەسەندن بۆ بەیادهێنانـەوەی زانیاری پێویست لە پێناوی مانەوە لە ژیان و پارێزگاریکردن لە خود، وەکو سـەرچاوەکانی خۆراک و ئاو و هەمان پێگەی جۆریی نەوەکان و شوێن و هەبوونی ئاژەڵی دڕندە گرنگە.

پێویسـت بـوو لەسـەرمان تـاکو پـەنجاکانی سـەدەی بیسـت چـاوەڕوان بـین، یـان تـاکو دۆزینـەوەی خـەوی جوڵـەی خێرای چـاو و خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرای چاو چاوەڕوان بین، تاکو بتوانین زیاتر لە پرسی پەیوەست بەوەی چۆن خەو یارمەتیدەرە لـە جێگیرکردنـی یـادەوەری نـوێ تێبگـەین، "تـەنها بـەو زانینـە یـان مەعریفەیـە ناوەسـتین کـە خـەو یارمـەتی جێگیرکردنی یادەوەری نوێ دەدات".

لە هەوڵ و کۆششی یەکەم جەختی کردووەتە سەر زانینی قۆناغـەکانی خـەو، کـە وامـان لێدەکات، ئەوانە بەیادی خۆمان بهێنینەوە، لە مـاوەی ڕۆژدا لـە هزرمـان کـۆبی بـووە، چ ئـەو زانیاریانە بێت فێرخواز لە خوێندنگە فێریانبووە؛ یان ئەو زانیارییە پزشکییانە بێت، پزیشـکی ڕاهێنەر پێمانی داوە؛ یان زانیاری سەبارەت بە کارکردن لە پێناوی سیمینارێک.

بێگومـان بـەیادت دێتـەوە، لـە بەشـی سـێیەم گـەورەترین لایـەنی خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێرایی قوڵیی چاومان، لە کاتی زووی خـەوی شـەوانەمان دەسـتدەکەوێت، هـەروەها لایـەنی گەورەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی چاومان دەستدەکەوێت، "هەروەها لە خـەوی نـەمانی جوڵەی خێرایی سوکی چاومان" لە کاتی درەنگی خەوی شەوانەدا دەستماندەکەوێت.

توێژەران دوای فێربوونی بڕێک لـە زانیـاری نـوێ ڕێگایـان بـە بەشداربووواندا، بەشـێکیان تەنها لە ماوەی نیوەی یەکەمی شەو بخەون، بەشەکەی دیکـەیان لـە بەشـی دووەمـی شـەودا بخەون، بەو ڕێگایە هەردوو کۆمەڵەکە هەمان بڕی خـەو خـەوتن، بـەڵام مـاوەی خەوەکـەیان

---

[1]- ج. ج. جینگینز، ک. م. دالنباخ: "لەیادچوونەوە لە ماوەی خەو و لە ماوەی بێداری"، گۆڤاری ئەمەریکی دەروونزانی، ٣٥، ١٩٢٤: ٦٠٥ – ٦١٢.

کورت بوو، خەوی کۆمەڵەی یەکەم دەوڵەمەندبوو بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای قوڵی چاو، ڕەگەزی سەرووەر بەسەر کۆمەڵەی دووەم، خەوی جوڵەی خێرای چاو بوو.

بەوشێوەیە شانۆگەری لە پێناوی پێشبڕکێ لە نێوان ئەو دوو جۆرەی خەو ئامادەکرا، پرسیارەکە ئەوەیە: کام ماوەی خەو بڕێکی زۆرتر لە هەڵگرتنی یادەوەری بەرهەم دەهێنێت؟ ئایا ئەو ماوەیەیە کە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو سەرووەرە؛ یان ئەو ماوەیەیە، بڕێکی فراوان لە خەوی جوڵەی خێرای چاوی تیایە؟

ئەنجامەکە لە پێناوی یادەوەری تایبەت بەو زانیارییانەی لەسەر ڕاستی بونیادنرابوون ڕوونە، یان لە پێناوی ئەو زانیارییانەی هاوشێوەی ناوەڕۆکی کتێبی زانستیی بوون. خەوی ماوەی یەکەمی شەو؛ یان ئەو ماوەیەی دەوڵەمەندە بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای قوڵی چاو؛ ماوەی براوەی پێشبڕکێکەبوو، لەبەرئەوەی ڕێگای بە هەڵگرتنی بڕێکی زۆری زانیاریدا، بەراورد لەگەڵ ماوەی خەوەکەی دیکە؛ یان لەگەڵ ماوەی خەوی کۆتایی شەو، کە دەوڵەمەندە بە خەوی جوڵەی خێرای چاو.

ئەو لێکۆڵینەوەیەی لە سالانی یەکەمی سەدەی بیست و یەک ئەنجامدرا، گەیشتم بە ئەنجامی هاوشێوە، بە بەکارهێنانی شێوازی کەمێک جیاوازتر. بەشداربووان پێش خەوتن فێری کۆمەڵێک ڕاستی و زانیاری بوون، دواتر ڕێگامدان شەوێکی تەواو بخەون، وردەکاری خەوەکەیان بە بەکارهێنانی جەمسەرە کارەباییەکان و دانانی لەسەر سەریان تۆمارکرد، هەروەها لە بەیانی ڕۆژی دواتر یادگەی بەشداربووەکانم تاقیکردەوە.

کاتێک توێژەران چاوپێکەوتنیان لە نێوان قۆناغەکانی خەوی جیاوازیی هەموو بەشداربووان و ژمارەی زانیارییە ماوەکانی یادگەیان تاکو بەیانی کرد، دەرکەوت خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی قوڵی چاو براوەیە: کەواتە مرۆڤ هەرچەندە بڕی زۆرتری لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای قوڵی چاو دەستکەوێت، دەتوانێت بڕێکی زۆرتری زانیاری لە بەیانی ڕۆژی دواتر بەیادبێتەوە.

لە ڕاستیدا ئەگەر تۆ بەشداری لێکۆڵینەوەی لەو جۆرە بیت، ئەو بڕە زانیارییەی لەبەردەستی منە، ئەو بڕەیە لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای قوڵی چاو دەستم کەوتووە، بەو زانیاریانە دەتوانم بە ڕاست و دروستی پەی بە بڕی ئەو زانیارییانە ببەم، تۆ لە تاقیکردنەوەی یادگە بەیادت دێتەوە، تاقیکردنەوەکە دوای هەڵستانت لە بەیانیان ئەنجام دەدرێت، پەی پێ بردن پێش سەیرکردنی ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەبێت. لەبەرئەوەی پەیوەندیی نێوان خەو و جێگیرکردنی یادگە، بەو ئاستە متمانەپێکراوە.

سەبارەت بەو پرسە بە بەکارهێنانی وێنەی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، توانیمان بە قوڵیی سەیری مێشکی بەشداربووەکان بکەین، بە مەبەستی بینینی ئەو ڕێکارانەی لە مێشک دەگوزەرێن بۆ ئامادەکردنی ئەو یادەوەرییانە لەلایەن خەوەوە، بەراورد لەگەڵ ئەو شوێنانەی ئامادەکردنی یادەوەرییان تیادا دەگوزەرێت لە دوای خەو. بۆمان ڕوون بووەوە ئەو زانیارییانە بە تەواویی لە بابەتە جیاوازەکانی ناومێشکن لە دوو حاڵەت ئامادەدەکرێن، حاڵەتی یەکەم لە خەو، بەشداربووان یادەوەرییەکان لە شوێنی هەڵگرتنی کورتخایەن ئامادەدەکەن، یان لە بەشی "هیپۆکامپس"، کە "یادگەیەکی کاتییە". ئەو شوێنە شوێنی مانەوەی زانیارییەکانە بۆ ماوەیەکی کورت، هاوکات مەترسیی لەسەر زانیارییەکان هەیە، ئەگەر یادەوەرییەکان نوێ بن. بەڵام دۆخەکە لە بەیانیی ڕۆژی دواتر بە تەواویی جیاواز دەبێت، بەوشێوەیە دوای شەوێک لە خەوی تەواوکاری یادەوەرییەکان گواسترانەوە! بەشداربووان دەستدەکەن بە ئامادەکردنی هەمان ئەو زانیارییانە لە پەردەی مێشک، کە دەکەوێتە سەرەوەی مێشک؛ ئەو شوێنە کاری شوێنی هەڵگرتنی درێژخایەن بۆ ئەو یادەوەرییانە دەکات، لەسەر ڕاستی و هەقیقەت بونیادنراون، ئەو یادەوەرییانە دەتوانن بە پارێزراویی بۆ ماوەیەکی درێژ بە زیندوویی بمێننەوە، بەڵکو لەوانەیە بتوانن بە بەردەوامیی لەو یادگە درێژ خایەنە بمێننەوە.

لە ئەنجامی سەیرکردنی مێشک، تێبینی "گواستنەوەی مارشمان" کرد، کە هەموو شەوێک لە کاتی خەومان دەگوازەرێتەوە، پرسی گواستنەوەکە لەسەر شێوەی بیرۆکەی ئاماژەی شەپۆل درێژەکانی ڕادیۆ دەگوازەرێتەوە یان بەڕێوەدەچێت، زانیارییەکان بۆ ماوەیەکی جوگرافی فراوان دەگوازێتەوە، شەپۆلە هێواشەکان یان ئارمەکانی مێشک بۆ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای قوڵی، وەکو نێردراوێک کاردەکات و بەستە یان چەپکە زانیارییەکان لە شوێنی یادگەی کاتی "هیپۆکامپس" دەنێرێت یان دەگوازێتەوە بۆ شوێنێکی پارێزراوتر "پەردەی مێشک"، لە ڕێگەی ئەو پرۆسەوە، خەو یارمەتی هەڵگرتنی زیاتری یادەوەرییەکانمان دەدات.

ئەگەر ئەو دۆزینەوانە بخەینە لاوە، بگەڕێینەوە بۆ پرۆسەی یەکەمی بەیادهێنانەوە، لە پێشدا ڕوونمان کردەوە، درک دەکەی ئەو دیالۆگە توێکارییەی لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەگوزەرێت، "بە بەکارهێنانی دەزگای چنینی خەو و شەپۆلە ئارامەکان"، لە نێوان هیپۆکامپس و پەردەی مێشک، بڕێکی زۆریان لە ئاوێزانبوون و هەماهەنگی زیرەکانەی نێوان هەردوولایان بەڕێوەدەچێت.

بەوشێوەیە لە ڕێگای گواستنەوەی یادەوەرییەکانی دوێنێ لە کۆگای یادگەی کورتخایەن هیپۆکامپس بۆ یادگەی درێژخایەن، کە دەکەوێتە چوارچێوەی پەردەی مێشک، بەشداربووەکە کاتێک لە ڕۆژی دواتر بەئاگادێت، زانیارییەکانی دوێنێ کە وەریگرتوون بە پارێزراوی هەڵگیران، هاوکات ڕووبەری یادگەی کاتی کورتخایەن لە نوێ ئامادە و بەردەستە بۆ وەرگرتنی زانیاری و شارەزای نوێ بە درێژایی ڕۆژی دواتر.

ئەم سوڕە هەموو ڕۆژ و هەموو شەوێک دووبارە دەبێتەوە، بۆئەوەی دەستکەوتەکانی یادگەی کورتخایەن بەتاڵبێتەوە بۆ وەرگرتنی زانیاری نوێ، هاوکات تۆماری یادەوەرییەکانی ڕابردوو ڕێکبخاتەوە، بەوشێوەیە بە بەردەوامی لە پەردەی مێشک لە ڕێگای زیادکردنی پرس و بابەتی نوێ پرۆسەی کۆکردنەوە و ڕێکخستنەوە بەڕێوەدەچێت.

خەو بە بەردەوامی لە ماوەی شەودا لەسەر هەمووارکردنەوەی پێکهاتەی زانیارییەکان کاردەکات. تەنانەت لە کاتی سەرخەو شکاندنە کورتخایەنەکانی ڕۆژیش، لە یەک ماوەی بیست خولەکی تێناپەڕێت، مێشک دەتوانێت بڕێک لە تێکەڵاوکردنی یادەوەری زنجیرەیی بەدیبهێنێت، لە ماوەی سەرخەو شکاندنێک کە پێکهاتووە لە بڕی پێویستی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو.[1]

ئەگەر لێکۆڵینەوە لەسەر منداڵی شیرەخۆرە بکەین؛ یان منداڵی بچووک؛ یان هەرزەکاران، هەمان سودەکانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی تایبەت لە دوای خەوتنی شەوان دەبینێت، هەروەها ئەو سودە هەندێکجار سەبارەت بەو کەسانەی لە ناوەندی تەمەنن زیاد دەبێت، واتە لە چل بۆ پەنجا ساڵیدانە، کەواتە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بەردەوام یارمەتی مێشک لە هەڵگرتنی زانیارییە نوێیەکان بەو ڕێگایە دەدات، بە پێچەوانەوە وەکو لە پێشدا بینیمان، لەگەڵ پاشەکشێی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، کەسانی بەساڵاچوو، توانای فێربوون و پارێزگاریکردنیان لە زانیارییەکان تێکدەچێت.

لەسەر بنەمای ئەو ڕوونکردنەوانە، پەیوەندی نێوان خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و جێگیرکردنی یادگە، پەیوەندییەکانیان لە هەموو قۆناغێک لە قۆناغەکانی ژیانی مرۆڤ ڕوونە، بەڵام ئەم پرسە تەنها تایبەت بە مرۆڤ نییە، لێکۆڵینەوەکانی لەسەر شامبازی و بابون و ئورانج ئوتان، کە جۆرەکانی مەیمونن و بە مرۆڤی دارستان ناسراون، ئەو سێ جۆرەی مەیمون لە دوای خەو بەتوانترین، لەسەر بەیادهاتنەوەی زانیاری سەبارەت بەو

---

[1]- دەتوانین ئەو دۆزینەوانە بکەین بە پاساوی مەعریفی بۆ سەرخەو شکاندنی کورتی بێ مەبەست، کە لە کلتوری یاباندا باوە، کە پێی دەڵێن: "من دەخەوم تۆ ئامادەبیت".

شوێنانەی، توێژەران خۆراکیان لە چوارچێوەی ژینگەی دەوروبەریان تیادا بۆیان داناوە.[1] ئەگەر دابەزین بۆ ئاستی پەرەسەندن، بۆ پشیلە و مشک، تەنانەت مێروەکانیش، سودی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، سەبارەت بە هەڵگرتنی زانیارییەکان لە یادەوەری زۆر بە ڕوونی دەبینن، زانیارییەکان لە یادگەیاندا دەمێنێتەوە.

لەگەڵ ئەوەی بە بەردەوامیی سەرسامم بە (کوینتلیان) بە تایبەتی بە ڕاستی قسەکانی، زانایان ڕاستی قسەکانی سەبارەت بە سودی خەو بۆ یادەوەرییەکان، دوای هەزاران ساڵ لە سەردەمی خۆی دەسەلێمنن، هەروەها چاکترین وشەکانی دوو فەیلەسوفەکە لە سەردەمی خۆیان کە پێشەنگ و شایستە بوون، ئەو فەیلەسوفانە (پۆل سایمۆن و ئارت گاڤۆنگل) بوون، لە مانگی شوباتی ساڵی (١٩٤٦) ئەم دوو فەیلەسوفە کۆمەڵێک وشەی بەناوبانگی گۆرانییان دانا، گوزارشبوون لە هەمان پرسی خەوی شەوانە، بۆ ئەو کۆمەڵە وشەیە ناوی "دەنگی بێدەنگ"یان دانا. لەوانەیە ئەو گۆرانی و وشانە بزانی، سایمۆن و کارڤۆنگل، بەو وشانە وەسفی چۆنییەتی پێشوازیکردن لە هاوڕێ دێرینەکەی تاریکییان "خەو" دەکەن، قسە سەبارەت بە گواستنەوەی ڕووداوەکانی ڕۆژ لە ئاگایی بۆ مێشکی خەوتوو لە شەو دەکەن، پرسی گواستنەوەکە لەسەر شێوەی دیدگایەکی خشێو بە هێواشی ڕوودەدات، وەکو پرۆسەی دابەزاندنی زانیاری بۆ ناو کۆمپیوتەرەکان، ئەگەر توانیت فەرموو بەو ڕێگایە گوزارشت لەو پرسە بکە. بەوپەڕی ژیرانە وەسفی ئەوەیان کردووە، چۆن ئەو تۆیە نەرم و ناسکەی تاقیکردنەوەی بەئاگایی لە ماوەی ڕۆژدا تۆدەدرێت، ئێستا ئەو تۆیە لە مێشک لە کاتی خەو ڕواوە، لە ئەنجامی ئەم پرۆسەیە، زانیارییەکانی کاتی بەئاگایی وەرگیراون لە بەیانی دواتر دەمێنێتەوە. پرۆسەی هەڵگرتنی یادەوەرییەکان بۆ داهاتووە، بەڵام لێرەدا لە شێوەی وشەی گۆرانی بۆمان دێت.

سەبارەت بەو پرسە هەموارکردنەوەیەکی سادە هەیە، بەڵام گرنگە لەسەر گۆرانییەکەی سایمۆن و کارڤۆنگل، هەموارکردنەوەکە لە ڕێگای پشت بەستان بەو دۆزینەوانەی لەو نزیکانە ئەنجامدراون. کرداری خەو لە سنوری هەڵگرتنی ئەو یادەوەریانە ناوەستێت، کە سەرکەوتوو بووە لە فێربوونییان لە پێش چوونی بۆ سەرجێگای خەو، "ئەو دیدگایەی لە مێشکم چێنراوە/ دەمێنێتەوە". بەڵکو ئەو یادەوەریانەش دەپارێزێت، وامان زانیبوو دوای

---

[1]- ج مارتین ئورداس، ج. کول، "چارەسەرکردنی یادگەی مەیمونی گەورە: کاریگەری کات و خەو"، نامەی بایۆلۆژی، ٧، ژمارە ٦ (٢٠١١): ٩٢٩ – ٩٣٢.

فێربـوون وونبوونـه. بەواتایـەکی دیکـە دەتـوانین بڵێـین: "دوای شـەوێک لـە خـەو توانـای گێڕانەوەی ئەو یادەوەریانەی نەدەتوانی پێش خەو بیانگێڕیەوە بەدەستییان دەهێنیەوە.

هاوشـێوەی ئـەو پرۆسـەیە لـە یادگـەی کۆمپیوتـەر ڕوودەدات، کاتێـک هەنـدێک پرۆفـایلی کۆن و خراپبوو هەیە، ناتوانی پێیان بگەیتەوە، بەڵام خـەو خزمـەتگوزاری گێڕانـەوەی ئـەو پرۆفایلانەت لە ماوەی شەودا بۆ دەستەبەردەکاتەوە، خەو ئەو یادەوەرییانە چاکدەکاتـەوە و لە لەیادچوونەوە دەریان دەهێنێتەوە، بەیانی ڕۆژی دواتر کە بێداردەبێتـەوە، لـە هەڵوێسـتێک خۆت دەبینیتەوە، دەتوانی بیانبینیـەوە و بـە ئاسـانی و ڕوونـی بیانگەڕێنیتـەوە، دوای ئـەوەی پرۆفـایلی یادەوەرییـەکانت بەردەسـت نـەبووە، دەسـتیکردووە بـە "ئـاخ، بـەڵێ، ئێسـتا بـەیادم دێتەوە!"، لەوانەیە دوای شەوێک لە خەوی باش بەو حاڵەتە تێپەڕیبێت.

دوای ئەوەی گەیشتین بە چاکترین تێگەیشـتن سـەبارەت بـە جۆریـی خـەوی بـەرپرس لـە گێڕانەوەی یادەوەرییە هەمیشەییەکان، یان تێگەیشتن لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چـاو، هــەروەها ڕۆڵــی لــە گێڕانــەوەی ئــەو یادەوەریانــەی مەترســی لەدەســتدانییان هەیــە، دەسـتمانکردووە بـە دۆزینـەوەی ڕێگایـەک لـە پێنـاوی ئامـادەکردنی تاقیکردنـەوەیـەک بـۆ سودەکانی خـەو پێشکەشـی یادگـەی دەکـات. سـەرکەوتن لـەو هەوڵـە لـە ڕێگـای دوو شـێواز بەرجەسته بووە: چـالاککردنی خـەو، دووبـارە بـە ئامانجـەوە یادگـە کارابکرێتـەوە. هـەروەها لقی پزیشکی لە کاتی پشکنین لـە چوارچێوەی ڕەوتـی نەخۆشـییە دەروونییـەکان و شـڵەژانە دەماریەکان و خەڵەفان ئەو دوو شێوازە وەردەگرن و کاریان پێ دەکەن.

لەبەرئەوەی خـەو بـە شـێوازی چـالاکی شـەپۆلی کارەبـایی لـە مێشـک گوزارشـت لـەخۆی دەکـات، هەوڵـەکانی چـالاککردنی خـەو تـەنها بـە بـەکارهێنانی هـەمان پرۆسـەی کارەبـایی دەسـتپێکرد: لـە سـاڵی (٢٠٠٦) تیمێـک لـە تـوێژەرانی ئـەلمانی لێکۆڵینەوەیـەکی پێشـەنگییان، لەسەر کۆمەڵێک لە گەنجی پێگەیشتووکرد، جەمسەری کارەباییان لە پێشەوی سەریان و لـە پشتی سەریان دانـە. لـە بـری تۆمـارکردنی ئـەو شـەپۆلە کارەباییانـەی لـە مێشـک لـە مـاوەی خــەو دەنێــردرێن، زاناکــان بــە تــەواویی پێچەوانەکــەیان کــرد؛ بڕێکــی بچووکییــان لــە وریاکەرەوەی کارەبایی ناردە ناو مێشکیان.

بـە ئارامیی چـاوەڕوان بوون، تـاکو هەریـەک لـە بەشـداربووان، چوونـە قوڵترین قۆنـاغی خــەوی نــەمانی جوڵــەی خێـرای چــاو، دوای ئــەوەی خــەوتن؛ وریاکەرەوەکــەی مێشــکیان خستنەکار، وریاکەرەوە کارەبابییەکە بە گونجاویی لەگەڵ شـەپۆلە هێواشـەکانی مێشـک لێـی دەدا، ئەو لێدانە کارەباییە زۆر بچووکانە، وایانکرد بەشداربووان نەتوانن هەست بە شـەپۆلە

کارەباییەکە نەکەن و بێدارییان بکاتەوە.[1] بەڵام کاریگەریی ئەو لێدانە لەسەر خەویان بە ڕوونی دیاربوو، هاوکات شیاوی پێوانەکردن بوون.

ئەو لێدانە کارەباییە بووە هۆی زیادبوونی قەبارەی شەپۆلە هێواشەکانی مێشک، هەروەها زیادبوونی ژمارەی تەشییەکانی خەو و لە لوتکەی شەپۆلەکانی مێشک دەرکەوتن، بەراورد لەگەڵ ئەو کۆمەڵەی بەشداری تاقیکردنەوەکەیان کردبوو، بەڵام کارەبایان لەماوەی تاقیکردنەوە وەرنەگرتبوو یان لێنەدرابوو.

پرسی فێربوونی بەشداربووان، لەسەر بنەمای فێربوونی زانیاری نوێ بوو، پێش ئەوەی بچن بۆ جێگەی خەوتن، هەروەها دوای خەوتن لە بەیانی ڕۆژی دواتر تاقیکرانەوە. زانایان توانیان بە زیاکردنی کارەبای جۆریی بۆ چالاککردنی شەپۆلەکانی مێشک لە حاڵەتی خەوی قوڵ، نزیکەی بە بڕی دوو ئەوەندە ژمارەی زانیارییەکانی بەشداربووان زیاد بکەن، "بۆ ئەو بەشداربووانەی ورياکەرەوەی کارەباییان لە ماوەی خەویان لێدرابوو"، بەیانی ڕۆژی دواتر نزیکەی دوو ئەوەندەیان بە یادهاتەوە، بەراورد لەگەڵ ئەو بڕەی ئەو بەشداربووانە بەیادیان هاتەوە، کە هیچ ورياکەرەوەیەکی کارەباییان وەرنەگرتبوو. بەڵام جێبەجێکردنی ورياکەرەوەی کارەبایی لە ماوەی قۆناغەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو؛ یان لە ماوەی ئاگایی لە ڕۆژدا، هەمان هێز و توانا بە یادگە نادات. واتا تەنها ورياکەرەوەی کارەبایی لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بە هەماهەنگی لەگەڵ ڕیتمی هێواش و ئارامی مێشک، سەرکەوتوو دەبێت لە پێدانی هێز و توانا بە یادگە.

بە خێرایی پرۆسەی پەرەپێدانی ڕێگای دیکە بۆ گەورەکردنی شەپۆلەکانی مێشک لە کاتی خەو بەڕێوەدەچێت. یەکێک لە ڕێگا بەکارهاتووەکان لەسەر دانانی بڵندگۆ دادەمەزرێت، ئاوازی دەنگی ئارام لە نزیک کەسی خەوتوو پەخش دەکات، هەروەها لەسەر "ئاوازی گۆرانی" بە ڕیتمی گونجاو لەگەڵ شەپۆلە هێواشەکانی خەوی کەسەکە دەبێت، ئاوازی ڕێکخراوی تەواو، لەگەڵ شەپۆلەکانی مێشکی خەوتوو دەگونجێت، هاوکات

---

[1]- ئەو تەکنەلۆژیایە پێی دەگوترێت "مێشک بەردەوامی لە ڕێگای سەرەوە تەوژمی لێ دەدرێت"، دەبێت تێکەڵی لە نێوانی ئەوە و نێوان "چارەسەرکردن بە تەزووی پاککردنەوەی کارەبایی بکرێت"، لەبەرئەوەی هەوڵی تەوژمی کارەبایی بە سەد ئەوەندە زیاتر دەخرێتە ناو مێشک، بەڵکو بە هەزار جار ئەوەندەی چارەسەرکردن بە تەواوی پاککردنەوەی کارەباییە، "ئەکتەری بەناوبانگ جاک نیکولسون ڕوونکردنەوەیەکی تەواو بۆ ئەنجامی ئەو ڕێگایە لە ماوەی نواندن لە فلیمی "فڕین لەسەر هێلانەی واقواق" پێشکەش دەکات.

یارمەتیدەدەن لەسەر ڕیتمی خۆی بمێنێتەوە، هەروەها لە بەرهەمهێنانی خەوی زۆر قوڵتر یارمەتیدەدەن.

لە کاتی بەراوردکردنی ئەوانەی بەو شێوازە تاقیکرانەوە، لەگەڵ ئەو کۆمەڵەیەی بەبێ ئەو ئاوازە گونجاوە ڕێگاپێدراوە خەوتن، ڕوون دەبێتەوە ئەو چالاککردنە دەنگییە، بووە هۆی زیادبوونی وزەی شەپۆلە هێواشەکانی مێشک، هاوکات چاکتربوونی بەڕێژەی (٤٠%) لە پرسی بەیادهێنانەوەی زانیارییەکان لە یادگەدا.

پێش ئەوەی ئەو کتێبە لە دەستت دابنێی و دەستبکەی بە دانانی بڵندگۆ لەسەر سەرت، یان بچی بۆ کڕینی وریاکەرەوەی کارەبایی مێشک، دەرفەتم بدە ڕازیت بکەم کە هیچ کارێک لەوانە نەکەیت. بەڵکو دانایانە بیری لێبکەوە، "هەوڵ نەدەیت ئەو کارە لەماڵەوە بکەیت" واتا هیچ ڕێگایەک لە ڕێگاکان تاقینەکەیتەوە. هەندێک کەس ئامێری چالاککردنی مێشکییان بۆ خۆیان دروستکردووە، یان لە ڕێگای ئینتەرنێت لەو جۆرەیان کڕیوە، بەڵام ئەو ئامێرانە بە هیچ جۆرێک لە جۆرەکان لە سیستەمی سەلامەتی تاقینەکراونەتەوە، زۆر کەسم لە سوتان یان لە لەدەستدانی بینینی کاتی ڕزگار کردووە، لە ئەنجامی بەهەڵە دروستکردنی ئەو ئامێرانە؛ یان لەبەر مەترسی ئەو هەڵە کارەباییە جێبەجێکراوە ئاگادارم کردوونەتەوە.

کارپێکردنی دووبارەکردنەوەی دەنگی "تیک تۆک" لە نزیک سەرت، بژاردەیەکی زۆر پارێزراوترە، بەڵام ئەنجامێکی پێچەوانەی ئەو ئەنجامەت دەستدەکەوێت، کە هەوڵی بۆ دەدەیت. کاتێک توێژەران هەڵستان بە لێکۆڵینەوەکانی سەرەوە، بە دیاریکراوی لێکۆڵینەوە لە ئاوازە دەنگییەکان، کە دوای سوڕی سروشتیی هەموو شەپۆلێکی هێواشی مێشک لە بری ئەوەی وابکات بە تەواویی گونجاوبێت، بە پێچەوانەوە ئەنجامەکەی دەبێتە تێکدانی خەوی جۆریی، لە بری پاڵپشتیکردن.

ئەگەر لە چالاکبوونی مێشک و ئاوازە دەنگییەکاندا، دوو پرسی نامۆ لە ئاستی پێویست نەبینی، ئەوە لە ماوەیەک پێش ئێستا تیمێک لە توێژەرانی سویسری هەڵستان بە هەڵواسینی چرپایەی خەوتن بە پەت لە بنمیچی تاقیگەی خەو، "ئارام بگرە تاکو گوێت لە کۆتایی چیرۆکەکە دەبێت!". لە تەنیشت چرپایە هەڵواسراوەکە داوێکی خولاویان جێگیرکرد، ئەو داوە ڕێگای بە توێژەران دەدا، چرپایە هەڵواسراوەکە لە لایەک بۆ لایەکی دیکە بە خێرای ڕێکخراو تەواو بهەژێننەوە. دواتر هەریەک لە خۆبەخشەکان لەسەر چرپایە هەڵواسراوەکان ڕادەکشان بۆئەوەی سەرخەوێک بشکێنن، توێژەرەکان دەستیانکرد بە تۆمارکردنی شەپۆلەکانی مێشکیان لە ماوەی خەویاندا، توێژەرەکان بەشداربووەکانیان دابەشکرد بۆ

دوو گروپ: چرپایەی گروپی یەکەمیان بە نەرمونیانی دەهەژاند، دوای ئەوەی چوونە ناو خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بەڵام چرپایەکانی گروپی دووەم بە جێگیری هێشتەوە، تاکو بەراوردییان بکەن، هەژاندنی نەرموونیانانەی چرپایەکان بووە هۆی زیادبوونی قوڵی خەوی قوڵ، هەروەها چاکتربوونی جۆریی شەپۆلە هێواشەکانی مێشک، هاوکات ژمارەی تەشییەکانی خەو زیاتر لە دوو ئەوەندەی حاڵەتی ئاسایی زیادی کرد.

تاکو ئێستا پرسەکە ڕوون نییە، ئەو گۆڕانکارییەکانی بەهێزبوونی یادەوەری بە هۆی هەژاندنی چرپایەکە بووە، کە توێژەرەکان بەشداربووانیان تاقینەکردەوە. لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، ئەو دۆزینەوەیە تەفسیرێکی زانستیی سەبارەت بە پەیڕەوکردنێکی زۆر کۆن پێشکەشکرد، بۆنموونە منداڵ کاتێک لە نێوان قۆڵەکان هەڵدەگیرێت دەهەژێنرێت؛ یان کاتێک دەخرێتە ناو بێشکەوە، هەموو ئەوانە وادەکەن منداڵ خەوێکی قوڵ بخەوێت. شێوازەکانی چالاککردنی خەو بەڵێنێکی ڕاستە، بەڵام سنوری هەیە: ئەو سودەی بە ڕەمەکی بەرهەمی دەهێنێت جیاکاری لە نێوان یادەوەرییەکان ناکات، واتا هەموو ئەوانەی مرۆڤ بە شێوەیەکی گشتی پێش خەو زانیویەتی، بەیانی ڕۆژی دوایی لە یادگە ئامادە دەبن، هاوشێوەی ئەو خواردنگەیەیە لیستێکی ناچاری نەگۆڕ لە خواردنەکان پێشکەش دەکات، هیچ بژاردەیەک نادات، هەموو ئەو خواردنانەی لە لیستەکەدان ئارەزوویان بکەیت یان نەکەیت پێشکەشت دەکەن. زۆری خەڵک لە خزمەتگوزارییەکانی ئەو خواردنگەیە چێژنابینن؛ ئەوە وادەکات زۆربەی خواردنەگەکان لیستی خوانی فراوان بەردەست بکەن، تاکو بتوانی ئەو خواردنانە هەڵبژێریت ئارەزوویان دەکەیت، بۆئەوەی تەنها ئەو خواردنانە دیاری بکەیت کە ئارەزووی خوادرنیان دەکەیت.

چی دەبێت ئەگەر دەرفەتێکی هاوشێوەت تایبەت بە خەو و یادگە بۆ برەخسێت؟ پێش چوون بۆ سەرجێگەی خەو، هەموو ئەوانەی لە ڕۆژدا پێیان تێپەڕیوێت پێیاندابچیەوە، دواتر لە لیستێک تەنها ئەو شتانە هەڵبژێریت حەزدەکەیت لە یادەوەریت بەرز ڕایانبگریت. داواکارییەکە تۆمار بکەیت، دواتر بچیت بخەویت، دەزانی داواکارییەکان لە ماوەی شەودا پێشکەشت دەکرێت، کاتێک لە بەیانی بێدار دەبێتەوە، دەبینیت مێشکت تێربووە بەو پرس و بابەتانەی خۆت هەڵتبژاردبوون، کەواتە ئەنجامدانی هەڵبژاردنی شایستە بۆ ئەو یادەوەریانە بکە، کە دەتەوێت بە تەنها هەڵیانبگریت و پارێزگارییان لێبکەیت! ئەم پرۆسەی هەڵبژاردن و پارێزگاریکردنە هاوشێوەی چیرۆکێکی خەیاڵییە، بەڵام لە ئێستادا بووە بە هەقیقەتێکی زانستیی. ڕێگاکە پێی دەگوترێت 'دووبارە کاراکردنەوە یان چالاککردنەوەی ئامانجداری

یادگە". ئەو پرسی کاراکردنەوەیە لە زۆر کات دەکرێت، بەوشێوەیە چیرۆکی هەقیقی زیاتر لە چیرۆکی خەیاڵی دەبێت بە چیرۆکی سیحراویی.

دەگەڕێینەوە بۆ بەشداربوونی تاقیکردنەوەکە، پێش چوونیان بۆ خەوتن، وێنەی ئەو تاکە شتانە دەبینن سەبارەت بە بابەتی جیاواز لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر دەردەکەون، وەکو دەرکەوتنی پشیلەیەک لە گۆشەی سەرووەی لای ڕاستی شاشەی کۆمپیوتەرەکە، کاتێک بەشداری لەو تاقیکردنەوەیەدەکەی، پێویستە لەسەرت هەموو وێنەیەک لە وێنەی شتەکانی بینیوتە بەیادت بێتەوە، لەگەڵ بەیادهاتنەوەی شوێنی هەریەکیان لەسەر شاشەکە. تۆ سەد وێنە لە وێنەی تایبەت بەو تاکە شتانە دەبینیت، دوای هەڵستانت لە خەو، هەمان وێنەکان لەسەر شاشەکە لە نوێ دەردەکەونەوە، بەڵام ئێستا لە ناوەندی شاشەکەن، هەندێکیانت پێش خەو بینیوە، هەندێکی دیکەیانت نەبینیوە، دەبێت بڕیار بدەیت، وێنەی شتەکەت بەیاد دێتەوە یان بەیاد نایەتەوە، ئەگەر بەیادت دێتەوە، دەبێت بیجوڵێنیت بۆ ئەو شوێنەی لە بنەڕەتەوە لێی بووە، واتا بۆ ئەو شوێنەی پێش خەوتن لێت بینیوە، جوڵاندنی وێنەکە لە ڕێگای ماوسی کۆمپیوتەرەوە دەبێت. بەو ڕێگایە دەتوانین هەڵسەنگاندن بکەین، ئایا شتەکانت بەیاد دێتەوە، ئەمە هەڵسەنگاندنێکی ورد و دروستە، بۆ بەیادهاتنەوەی شوێنی هەریەک لە شتەکانی بینیوتە.

بەڵام پرسێکی چاوەڕوانکراوی سەرسوڕهێنەر هەیە، لە ماوەی بینینی وێنەکان لە پێش خەوتن، لەگەڵ دەرکەوتنی وێنەی هەر شتێک لە شتەکان لەسەر شاشەکە لە دوای هەڵستان، دەنگێکی گونجاو لەگەڵ شتەکە لە کۆمپیوتەرەکە دەردەچێت، بۆ نموونە، کاتێک پشیلە لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت، دەنگی "میاو" دەبیستیت، هەرکاتێک وێنەی زەنگ لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت، دەنگی زەنگ دەبیستیت.

بەوشێوەیە هەموو وێنەکان بەراوردکراون بە دەنگی جیاکەرەوەیان، یان دەتوانین بڵێین: وێنەکانی هەڵگری "هێمای دەنگین"، بۆئەوەی بەڵگەی هەموو هێمایەک بگونجێت لەگەڵ ئەو وێنەیەی هاوکاتیەتی، کاتێک تۆ لە قۆناغی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی تایبەت خەوتویت، یەکێک لە توێژەرەکان هەڵستا بە دووبارە لێدانەوەی نیوەی دەنگی ئەو وێنانەی پێش خەو بینیبووت و دەنگیانت بیستبوو، واتا (پەنجا دەنگ لە کۆی سەد دەنگ)، بۆئەوەی مێشکی خەوتووت بیانبیستێتەوە، بەڵام بە دەنگی نزم و بە بەکارهێنانی بڵندگۆی دانراو لەسەر لایەکی سەرینەکەت.

لێدانەوەی دەنگەکان وەکو ئەوەیە بەشداری لە پاڵنانی مێشک بکەن، تاکو مێشک هەوڵی گەڕان و گێڕانەوە بە شێوەی ئاراستەکراو بدات، لەسەر ئەو بنەمایەی دەتوانین پرۆسەی

گێڕانەوەی مەبەستدار بۆ ئەو یادەوەریانە بکەین، کە گونجاوە لەگەڵ هەر دەنگێک لەگەڵ دەنگەکان، هەروەها ڕێکیانبخەینەوە، لە پێناوی بەهێزکردنی توانای بەیادهێنانەوەیان لە ماوەی خەودا، بەراورد بەو یادەوەریانەی لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو کارا نەکرابوون.

کاتێک لە بەیانی دواتر تاقیدەکرێیتەوە، لایەنگری زۆر ڕوونت بە ئاراستەی بەیادهاتنەوەی ئەو شتانەی دەبێت، کە دەنگەکانت لەماوەی خەوت بیستوونە؛ یان ئەو شتانەت زیاتر بەیاد دێتەوە، لەوانەی دەنگیانت لە ماوەی خەودا نەبیستووە، تێبینی بکە، یادەوەری سەد وێنە کە لە بنەڕەتەوە لە ڕێگای قۆناغی خەو نەماون یان تێپەڕیون بینیوتە، بەڵام ئەو ئاماژە دەنگیانەمان بەکارهێنا، تاکو بەهێزکردنی ڕەمەکییانەی وێنەکان "یان یادەوەرییەکان" تێپەڕێنین.

پرسەکە هاوشێوەی ئەوەیە کاتێک گۆرانیی دڵخوازت لە یەک لیست کۆدەکەیتەوە، لە شەودا دووبارەیان دەکەیتەوە، لەبەرئەوەی ئەو بڕگانەمان دەرهێنایەوە کە گوێت لێیان گرتبوو، بە هەڵبژاردن دەنگە دڵخوازەکانمان لە ڕێگای دووبارەکردنەوە لە ماوەی خەوتن بایەخدارتر کرد.

متمانەی تەواوم هەیە تۆ دەتوانیت گریمانی بەکارهێنانی ئەو ڕێگایە زۆر بە باشی بکەیت، هەروەها دەتوانم بڵێم: هەست بە قەڵەقی ئەخلاقی لە بەرانبەر ئەو پرسە دەکەیت، بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی دەتوانێت وابکەی بنووسیت، دووبارە ئەو چیرۆکانەی ژیانت بنووسیتەوە کە بەیادت دێتەوە، یان کەسێکی دیکە چیرۆکی ژیانت بنووسێتەوە، بێگومان ئەوە زیاتر قەڵەقت دەکات، تاکو ئێستا ساتی ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو پرسە ئەخلاقییە، تاڕادەیەک دوورە، ئەگەر هاتوو پەرەسەندنی ئەو ڕێگایە بەردەوامبوو لە کۆنترۆڵکردنی یادگە، ئەوە پرسێکی سروشتییە خۆمان لە ڕووبەڕوو بوونەوەی دەبینینەوە.

خەو بۆ لەیادچوونە: (SLEEP TO FORGET؟)

گفتوگۆی ئەو خاڵەمان کرد، لەدوای فێربوون خەو دەتوانێت بەیادهێنانەوە بەهێز بکات و لە یادچوونەوە دووربخاتەوە، بەڵام توانای لەیادچوونەوە لە هەندێک حاڵەت بە ئاستی گرنگی پێویست بۆ بەیادهاتنەوە گرنگە، چ لە ژیانی ڕۆژانە بێت، بۆنموونە، "لەیادچوونەوەی ئەو شوێنەی ئۆتۆمۆبێلەکەت لە هەفتەی ڕابردوو لێراگرتبوو، هەروەها سڕینەوەی لە یادەوەریت تاکو بتوانی ئەو شوێنەت بەیاد بێتەوە ئەمڕۆ ئۆتۆمۆبێلەکەت لێراگرتووە"؛ یان لە بواری پزیشکی، بۆ نموونە " لە حاڵەتی یادەوەری ئازاربەخش؛ یان لە حاڵەتی سەرکوتکردنی ئارەزووی هەندێک مادده لەلایەن توشبووان بە دیاردەی ئاڵودەبوونەوە".

لەگەڵ هەموو ئەوڕاستییانە، سودەکانی لەیادچوونەوە تەنها لەسەر سڕینەوەی زانیارییە هەڵگیراوەکان، چیتر پێویستمان پێیان نییە کورت نابێتەوە، هاوکات ڕۆڵی لە کەمکردنەوەی پێکهاتە پێویستەکانی مێشک هەیە، بۆ گێڕانەوەی ئەو یادەوەریانەی دەمانەوێت پارێزگاریان لێبکەین و بە تەواویی بەدەستیان بهێنینەوە، وەکو ئەوەی بە ئاسانی لە بەڵگەنامە گرنگەکانی سەرمێزی نووسینگەیەکی ڕێکخراوی دوور لە تێکەڵی و پەرشوبڵاوی شتەکان لێرە و لەوێ بێت.

بەو ڕێگایە خەو یارمەتی گێڕانەوەی هەموو ئەوانە دەدات پێویستت پێیانە، لەگەڵ جێهێشتنی ئەوانەی پێویستت پێیان نییە، کە لە کاتی گەڕان بۆ گێڕانەوەی یادەوەرییەکان زیاتر ئاسان دەکات. بە واتایەکی دیکە دەتوانین بڵێین: لەیادچوونەوە بەها و تێچووی بەیادهاتنەوەیە.

لە ساڵی (١٩٨٣)، فرانسیس کریک هەڵگری مەدالیای نۆبڵ، کە بونیادی لولپێچی (DNA) دۆزییەوە، بڕیاریدا لە گرنگیدان بە ئەقڵی تیۆری بگۆڕێت بۆ پرسی گرنگیدان بە خەو، کریک بیرۆکەیەکی بە سودی پێشنیارکرد، ئەرکی خەوبینین لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، نەهێشتنی کۆپی زانیارییە دووبارە بووەکانە؛ یان زانیارییە نەویستراوەکانە.

ناوی "یادەوەرییەکانی منداڵی" بە زانیارییە کۆپیکراوەکان بەخشی، بەڕاستی بیرۆکەیەکی سیحراوی بوو، بەڵام ئەم بیرۆکە نوێیە بۆ ماوەی سی ساڵ هیچ لێکۆڵینەویەکی فەرمی لەسەر نەکرا، لە ساڵی (٢٠٠٩)، لەگەڵ فێرخوازی گەنجی خوێندنی باڵا، ئەو گریمانەیەمان کردە بابەتی تاقیکردنەوەیەکی ئەزموونی. ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوەیە زۆر چاوەڕوان نەکراو و لەناکاوبوو.

لە تاقیکردنەوەکە سوربووین پشت بە سەرخەوشکاندن لە ڕۆژدا ببەستین، لە نیوەی ڕۆژدا ئەو کەسانەی تاقیکردنەوەمان لەسەر دەکردن، فێری لیستێک لە وشەمان کردن، وشەکانمان یەک لە دوای یەک لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر پیشاندان، لە دوای هەر وشەیەک لە وشەکان، لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکە پیتی (R) بە ڕەنگی سەوز یان پیتی (F) بە ڕەنگی سور دەردەکەوت. ئەم دوو پیتە ئاماژەبوون بۆ ئەو کەسەی تاقیدەکرایەوە، تاکو ئەو وشەیەی بەیادبێتەوە، کە دەکەوێتە دوای پیتی (R .Remember)؛ یان ئەو وشەیە لەیاد بکات دەکەوێتە پێش (F. Forget). ئەو شێوازە زۆر جیاواز نییە لەو زانیاریانەی کەسێک لە پۆلەکانی خوێندن وەریاندەگرێت، دواتر مامۆستا پێی دەڵێت: ئەگەر ئەم زانیارییانەت بەیادت بێتەوە. بۆ تاقیکردنەوە گرنگن؛ یان پێی دەڵێت: ئەوانە هەڵەن، شتێکی هەڵە بڵێ؛ یان ئەو زانیاریانە بۆ تاقیکردنەوە گرنگ نییە، بۆیە پێویست ناکات بەیادیان

بهێنیەوە، ئێمەش کارێکی لەو شێوەیەمان سەبارەت بە هەر وشەیەک کرد، ڕاستەوخۆ لە دوای فێرکردن دەهات، بۆئەوەی واتای پیتەکە دەرکەوێت " بەیادی خۆتی بهێنیەوە"؛ یان واتای کۆتا پیت "لەیاد بکەیت".

دوای ئەو کارە لە ژووری پۆلی بەشداربووەکان چووینە دەرەوە، بۆ ماوەی نەوەد خولەک سەرخەویان شکاند، هاوکات نیوەی بەشداربووان بێدار مانەوە، لە کاتژمێر شەشی ئێوارەی هەمان ڕۆژ، یادگەی هەریەکێکمان سەبارەت بە وشەکان تاقیکردەوە، بە بەشداربووانمان دەگوت: پێویستە هەوڵدەی زۆرترین وشە بەیادی خۆت بهێنیەوە، بەبێ لەبەرچاوگرتنی پرسی ئەوەی لە ڕابردوو بە ئامـاژەی بەیادهاتنەوە هاوپێچ بووە؛ یان هاوپێچ نەبووە.

پرسیاری تاقیکردنەوەکە بەوشێوەیە بوو: ئایا خەو توانای بەیادهێنانەوەی هەموو وشەکان بە یەکسانی چاکدەکات؛ یان ئەو ڕێکارانە دەرەخسێنێت کە مێشک لە کاتی خستنەڕووی ئەو وشانە لە سەرەتاوە وەریان دەگرێت، بۆئەوەی ڕێگا بە بەیادهێنانەوەی هەندێکیان بدات، هەندێکیشیان لەیاد بکەیت، پشت بەستان بەو ئامـاژانەی هاوپێچە لەگەڵ هەر وشەیەک؟

ئەنجامەکە ڕوونە، خەو مێشک زۆر بەهێز دەکات، بەڵام لە هەڵبژاردن بەهێزە، بۆ بەیادهێنانەوەی ئەو وشانەی هاوپێچن لەگەڵ ئاماژەی "R = بە بەیادهێنانەوە". بەڵام دوور دەکەوێتەوە لە بەهێزکردنی یادەوەری بەو وشانەی هاوپێچن لەگەڵ ئاماژەکانی لەیادچوونەوە. سەبارەت بەو بەشداربووانەی سەرخەویان نەشکاندبوو، بە ڕوونی کاریگەریی جیاوازیی هەڵگرتنیان لە یادەوەری لێدەرنەکەوت.[1]

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، وانەیەکی ئاڵۆز یان ناڕوون فێربووین، بەڵام گرنگ: خەو زیرەکترە لەوەی لە هەرکاتێکی ڕابردوو وێنامان کردووە، جیاوازە لە گریمانەکانی پێش سەدەی بیست و یەک، خەو بە گشتی بێ کۆتا زانیاری یان یادەوەری هەڵناگرێت، "هەروەها بە وردەکاری زیاد لە پێویست" بۆ هەموو ئەو زانیاریانەی لە ماوەی ڕۆژدا وەریان دەگرێت، بەڵکو دەتوانێت یارمەتی زۆر وردبینانەی تایبەت بە چاکترکردنی یادەوەری پێشکەش بکات: یارمەتی لەسەر بنەمای هەڵبژارنی چاکترینی زانیارییەکانی کار

---

[1] - هەروەها دەتوانین لە بەرانبەر بەیادهێنانەوەی هەر وشەیەک بە شێوەیەکی ڕاست، پارە بە بەشداربووان بدەین، تاکو لە وەڵامەکانیان دوورکەونەوە لە دەستکەوتە سادەکان، بەڵام ئەنجامەکە ناگۆڕێت.

لەسەر بەهێزکردنیان دەدات و هەڵدەبژێرێت و وەردەگرێت، هەروەها ئەو زانیارییانەی کار لەسەر بەهێزکردنیان ناکات.

خەو ئەو ڕۆڵە لە ماوەی بەکارهێنانی هێمای واتاداری پەیوەست بەو یادەوەرییانە دەبینێت، کاتێک بۆ یەکەمجار فێریان دەبین؛ یان لەماوەی خەو دیاریان دەکەین. زۆر لە لێکۆڵینەوەکان هەمان شێوەی "هەڵبژاردنی یادگەیان" ڕوون کردووەتەوە، کە پشت بە خەون دەبەستێت، ئەگەر ئەو خەوە خەوی شەوانەی تەواو بێت؛ یان سەرخەوشکاندنی ڕۆژانە بێت.

کاتێک شرۆڤەی تۆماری خەوی ئەو کەسانەمان کرد کە سەرخەویان شکاندبوو، بیرۆکەیەکی دیکەمان بەرجەستەکرد، جیاواز لەوەی فرانسیس کریک پێشنیاری کردبوو، ناوەڕۆکی بیرۆکەکە؛ خەوی جوڵەی خێرای چاو لیستی وشەکانی کەسەکە دەیەوێت بەیادیان بهێنێتەوە پێشنیار ناکات و لەو وشانە جیایان ناکاتەوە کە دەبێت لە یادیان بکات. خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو "بە شێوەیەکی تایبەت تەشی ڕستنی خەو زۆر خێرا دەکات" یارمەتی جیاکردنەوە لە نێوان لیستی بەیادهێنانەوە و لەیادچوونەوە دەدات.

بەوشێوەیە هەرچەندە چنینەوەی خەو لەلای کەسی بەشداربوو لە کاتی سەرخەوشکاندن زیاد بکات، چالاکی بەهێزکردنی سڕینەوەی وشە هاوپێچەکان بە نیشانەی لەیادچوونەوە (f) زیاد دەکات.

تاکو ئێستا چۆنییەتی بەدەستهێنانی ئەو چنینەی خەو یاریەکی ژیرانەیە و پرسێکی ناڕوونە. بەڵام ئەوەی دۆزراوەتەوە مۆدێلێکی بەهادارە بۆ سوڕی چالاکی هەڵبژاردن لە مێشک، هاوکات گونجاوە لەگەڵ دەرکەوتنی چنینی خەوی خێرا. ئەو چالاکییە بازنە لە نێوان شوێنی هەڵگرتنی زانیارییەکان "هیپۆکامپس" و ئەو بابەتانە دەکێشێت، بڕیارە مەبەستدارەکان لە "بەشی پێشەوەی سەر" پرۆگرام دەکات، لەسەر ئەو بنەمایەی "ئەوە گرنگە" یان "گرنگ" نییە.

سوڕی دووبارە بوونەوەی چالاکی لە نێوان ناوچەکانی "یادگە" و "مەبەستداری" دە جار بۆ پازدە جار لە ماوەی دەرکەوتنی چنین لە یەک چرکەدا ڕوو دەدات، هاوکات دەتوانێت یارمەتی تەفسیرکردنی کاریگەریی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی نایاب لەسەر یادگە بدات. ئەو چالاکییانە زۆر لەو پاککەرەوە مەبەستدارانە دەچێت، لە کاتی گەڕان دەیخەینە سەر ئینتەرنێت؛ یان لە کاتی بازاڕکردن دەیخەینە بواری جێبەجێکردن، لەبەرئەوەی تەشییەکانی خەو لەماوەی ڕێگەدان بە شوێنی هەڵگرتنی "هیپۆکامپس" یادگە پاکدەکەنەوە، بە پشت بەستان بە پاککەرەوە مەبەستدارەکانی بەشی پێشەوە دایدەنێن. بەوشێوەیە

تەشـییەکانی خـەو تـەنها ڕێگـا بـە هـەڵبژاردنی ئەو شـتانە دەدەن، کـە کەسـەکە دەیـەوێت هەڵیانبگرێت، لەگەڵ فەرامۆشکردنی ئەو شتانەی نایەوێت هەڵیانبگرێت.

ئێستا لە ڕێگایەک دەگەڕێین، بۆ کۆنترۆڵکردنی ئەو خزمەتگوزارییە زیرەک و ناوازەیە، کـە خزمـەتگوزاری هـەڵبژاردنی پرسـی بەیادهێنانـەوەی ئـەو یادەوەرییانـەی کێشـەی لەیادچوونـەوەیان هەیـە؛ یـان ئازاربەخشـن. ئـەم بیرۆکـە وادەکـات فیلمـی بـراوەی مـەدالیای ئۆسـکار "ڕۆشـنایی خـۆری ئەبـەدی بـێ خەوشـە بـۆ ئـەقڵ" بـەییادی خۆمـان بهێنینـەوە، لەبەرئەوەی لەو فیلمەدا خەڵکی دەتوانن ئەو یادەوەرییانەی ئارەزووی ناکەن بسڕنەوە، لـە ڕێگـای ئـامێری تایبـەت بـە سـڕینەوەی مێشـک. بـە پێچەوانـەی ئـەوە، هیـوای واقیعـی مـن پەرەپێدانی شێوازی ڕاسـت و دروسـتە، لـە پێنـاوی هـەڵبژاردنی دوو ئەوەنـدەی هەنـدێک بـە یادەوەرییـەکان؛ یـان لـە پێنـاوی سـڕینەوەیان لـە نووسـینگەی یادگـەی کەسـێک، کاتێـک پێویستییەکی پزیشکی مسۆگەر بۆ سڕینەوەیان هەیـە، وەکو پرسـی حاڵـەتی توشـبوون بـە سـەدمەیەک، یـان حاڵـەتی ئاڵودەبوون بـە مادەهۆشـبەرەکان، یـان بـە خـراپ بـەکارهێنانی دەرمان و حەپەکان.

خەو لە پێناوی جۆرەکانی دیکەی خزمەتگوزاری یادگە: (SLEEP FOR OTHER TYPES OF MEMORY)

لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوەکانی تاکو ئێسـتا خسـتوومانە ڕوو، لەسـەر یـەک جـۆریی یادگـە بـوون: ڕاسـتی و زانیارییـەکـان بـەو شـێوەیە بەیادبهێنینـەوە کـە لـە کتێبـەکانی پرۆگرامـی خوێندن خراونەتەڕوو؛ یان ناوی کەسێک بەیادی خۆت بهێنـەوە، بـەڵام زۆر جـۆریی دیکـەی یادگە لە مێشک هەیە، لە نێویاندا یادگەی کارامەییەکان.

بـۆ نموونـە، لێخـوڕینی پاسـکیل وەردەگـرین، بـۆ نموونـە کاتێـک منـداڵبووی، خێزانەکـەت کتێبێکی فێرکاریان پێنەداویت، بە ناوی "چۆنیـەتی لێخـوڕینی پاسـکیل". هـەروەها داوایـان لـێ نەکردوویت ئەو کتێبە بخوێنیت، تاکو ببینن پاسکیل بەکارمەیی لێدەخوڕیت. کـەس ناتوانێت چۆنییەتی پاسکیل لێخوڕینت پێ بڵێ. ڕاستە دەکرێت هەوڵ بدەن پێت بڵێن، بەڵام نـە سـودی بۆ ئەو کەسە و نە بۆ تۆ دەبێت.

کەواتـە فێربـوونی لێخـوڕینی پاسـکیل، ناکرێـت تـەنها بـە لێخـوڕینی کـرداری زیـاتر لـە خوێندنەوە بێت؛ یان ڕاهێنانی لێخوڕینی پاسکیل بکەیت. هـەمان پـرس و ڕێکار ڕاستە بۆ هەموو کارامەییە جوڵەییەکانی دیکە، چ فێربوونی ژەنین لەسـەر ئـامێری میـوزیکی بێت؛ یـان ڕاهێنـان لەسـەر وەرزشـێک لـە وەرزشـەکان بێـت؛ یـان ئـەنجامـدانی نـۆژداری بێـت؛ یـان لێخوڕینی فڕۆکە بێت.

زاراوەی "یادگەی ماسولکە" زاراوەیەکی هەڵەیە، لەبەرئەوەی خودی ماسولکەکان هیچ یادگەیەکییان نییە: ماسولکە بە مێشک نەبەستراوەتەوە، ماسولکە ناتوانێت هیچ کارێکی تایبەمەند بە کارامەیی ئەنجام بدات، هەروەها ماسولکە ناتوانێت جوڵە دووبارە بووەکانی پەیوەستن بە کارامەییەک هەڵبگرێت. کەواتە یادگەی ماسولکە، لە هەقیقەتدا یادگەی مێشکە، یادگەی مێشک دەتوانێت لە ڕاهێنانی ماسولکەکان و بەهێزکردنیان بۆ جێبەجێکردنی جوڵە زنجیرەییەکان بە شێوەیەکی چاکتر یارمەتیت بدات، بەڵام هەموو ڕێکارەکان لە یادگەدا هەڵگیراون، لە یادگە بەرنامەی تایبەت بە زنجیرەی جوڵەکان لە مێشک بە ئامادەیی هەیە.

لەسەر ئەو بنەمایە، پێش دووساڵ لە دۆزینەوەی کاریگەریی خەو لەسەر بەدەستهێنانی ئەو زانیاریانەی بە ڕاستیان دەزانین کاریان لەسەر دەکەین، لێکۆڵینەوەم لە کارامەییە جوڵەییەکان کرد، پێش ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەکە، دوو پرس ڕوویدا: پرسی یەکەم کاتێک کە فێرخوازێکی گەنج بووم، لە ناوەندی کوینزی پزیشکی لە نەخۆشخانەی گەورەی فێرکاری نوتنگهام لە بەریتانیا، توێژینەوەم لە پرسی شڵەژانی جوڵەیی کرد، لە حاڵەتی بەرکەوتنی تایبەتی دڕکە پەت، هەوڵی دۆزینەوەی ڕێگای دووبارە بەیەک گەیاندنەوەی دڕکە پەتی پچڕاوم دەدا، لەگەڵ دانانی ئامانجی کۆتایی، ئامانجەکە بریتی بوو لە دووبارە بەستنەوەی مێشک و جەستە بە یەکەوە.

دڵتەنگم کە دەڵێم: ئەو توێژینەوەیەم شکستی هێنا. بەڵام لە ماوەی ئەو توێژینەوەیە نەخۆشی دیکەم ناسی، کە شڵەژانی جوڵەییان هەبوو، لە نێویاندا نەخۆشی جەڵتە، ئەوەی زۆر چاوەڕوان نەکراوبوو، ژمارەیەکی زۆری نەخۆشە هەقیقییەکان، ئەرکە جوڵەییەکانیان چاکدەبوەوە، چاکبوونەوە لە دوای جەڵتە، پلەبەپلە و هەنگاوبەهەنگاو بوو، ئەرکە جوڵەییەکانی وەکو، ئەرکی قاچەکان؛ یان قۆڵەکان؛ یان پەنجەکان؛ یان ئەرکی قسەکردن چاک دەبوونەوە. بەڵام بە دەگمەن بە تەواویی چاکدەبوونەوە، لەگەڵ ئەوەی هەموو نەخۆشەکان ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و مانگ لە دوای مانگ چاکتر دەبوون.

تاقیکردنەوەی دووەمم ئەنجامدا، دوای چەند ساڵێک، کاریگەریی گەورەی لەسەر بونیادی ئاراستەی توێژینەوەکەم هەبوو، لە کاتێکدا خەریکی بەدەستهێنانی بڕوانامەی دکتۆرابوو، ئەوە لە ساڵی (٢٠٠٠) بوو، هاوکات کۆمەڵگەی زانستیی ڕایگەیاند ئەو دەساڵەی داهاتوو، ساڵانی "گرێبەستی مێشکە"، پەیپی گرێبەستێکی ڕاستبوو، وەکو لە دوایی ڕوون بووەوە، لە نزیک بەدیهێنانی پێشکەوتنی دیار لە بواری زانستیی دەمار، داوام لێکرا وتارێکی گشتی سەبارەت بە بابەتی خەو لە بۆنەیەکی ئاهەنگێڕاندا پێشکەش بکەم، ئەو کات هێشتا شتێکی کەممان سەبارەت بە کاریگەریی خەو لەسەر یادگە دەزانی، لەگەڵ ئەوەی لە

وتارەکەم بە کورتی باسم لە دۆزینەوەکانی کۆرپە کرد، کە لەو کات پرسێکی باو و ناسراو بوو.

دوای پێشکەشکردنی وتارەکەم، کەسێکی سیما و ڕوخسار جیاواز و جەستە ناسک هاتە لام، چاکەتێکی سوفی دامەدامەی ڕەنگ زەرد و سەوزی پۆشیبوو، تاکو ئەمڕۆ وێنەکەی لە یادەوەریم بە زیندووی ماوە. گفتوگۆیەکی کورتمان ئەنجامدا، بەڵام لە ژیانم بایەخێکی گەورەی زانستیی هەبوو، پیاوەکە لەسەر وتارەکەی پێشکەشم کرد سوپاسی کردم، پێی گوتم: ژەنیاری پیانۆم، هەروەها پێی گوتم سەرسامم بە شیکارییەکانت سەبارەت بە خەو، لەسەر ئەو بنەمایەی حاڵەتێکی کاریگەریی حاڵەتەکانی مێشکە، بە واتایەکی دیکە دەتوانین لە خەو ئەو شتانە بگێڕینەوە لە پێشدا فێریان بووینە، بەڵکو تەنانەت دەتوانین بەهێزیان بکەین.

لە دووتوێی گفتوگۆکەمان ساتی ئەوە هات، وای لێکردم سەرسام بم، ئەو ساتە خاڵی دەرچوون بە ئاراستەی ئەو پرسەبوو کە توێژینەوەکانم لە ماوەی ساڵانی دواتر جەختیان دەکردە سەری. پیاوەکە گوتی: "پرسێک لە ژەنینی پیانۆدا لێم دووبارەدەبێتەوە، زۆر دووبارەبوونەوەکە لە ئاستێکدایە، سەختە ڕێکەوت بێت. تاکو درەنگانی ئێوارە پرۆڤە لەسەر پارچە میوزیکێک دەکەم، بەڵام ناتوانم بە سەرکەوتوویی بیژەنم، هەندێکجار هەمان هەڵە لە هەمان بابەت و لە هەمان کات دەکەمەوە! بە نیگەرانی و توڕەییەوە دەچم بۆ سەر جێگای خەوتنەکەم؛ بەڵام کاتێک بەیانی ڕۆژی دواتر لە خەو هەڵدەستم، لەبەردەم پیانۆکەم دادەنیشم، ڕاستەوخۆ پارچە میوزیکەکە بەبێ هیچ هەڵەیەک دەژەنم".

"لەبەردەم پیانۆ دادەنیشم و بەبێ هەڵەکردن دەیژەنم"

ئەو وشانە لە هزرم دەخولانەوە، بەڵام هەوڵمدەدا شتێکم دەستکەوێت وەڵامی پێ بدەمەوە، بە پیاوەکەم گوت: ئەو بیرۆکەیە سیحراویە، لەوانەیە خەو بەتەواویی فاکتەری یارمەتیدەری بەهرەی میوزیکی بێت، لەبەرئەوەی هۆکارە بۆ ژەنینی بێ هەڵە؛ بەڵام هیچ بەڵگەی زانستیی نابینم یان نازانم پشگیری ئەو باوەڕەم بکات.

پیاوەکە لە ئەنجامی نەبوونی سەلماندنی زانستیی ئەزموونی کە پێم گوتبوو، بە نیگەرانییەوە پێکەنی، جارێکی دیکە لەسەر وتارەکەم سوپاسی کردمەوە، بە ئاراستەی هۆڵی پێشوازیکردن ڕۆیشت. بەڵام من لەسەر پلیکانەکانی هۆڵی وتاردان مامەوە، درکم کرد ئەوەی ئەو پیاوە پێی گوتم، شتێکە پێچەوانەی دانایی فێرکارییە، کە زۆر بە شایستەیی و متمانە و دووبارەکردنەوە پەیڕەوی زانستیی تەواو و کامیل دەبێت. لەسەر بنەمای

قسەکانی ئەو پیاوە بۆم دەرکەوت، پرسەکە بەو شێوەیە نییە، ئایا پەیڕەوکردنی زانستیی لەگەڵ خەو دەتوانێت بەرە و تەواویی و کامیلیی ببات؟

بەوشێوەیە دوای سی ساڵ لە توێژینەوە لەسەر خەو، لاپەڕەیەک توێژینەوەم بە هەمان ناونیشان بڵاوکردەوە، هەروەها لە لێکۆڵینەوەکانی دوای ئەو قسانە، ئەنجامی زۆرم کۆکردەوە کە جەخت لەسەر کۆتا پرس دەکەن، ئەو ڕووداوەی ژەنیارەکەی پیانۆ کە تایبەتە بە خەو، ڕووداوێکی جوان بوو.

هەروەها دۆزینەوەکانی تیشکم خستەسەر، کە مێشک دوای بەرکەوتن؛ یان زیان پێکەوتن بە هۆی جەڵتەی مێشک، پلە بە پلە بەشێک لە توانستەکانی لەسەر ئاراستەکردن و کۆنترۆڵکردنی کارامەییە جوڵەییەکان بەدەست دەهێنێتەوە. پرسی چاکتربوون ڕۆژ لە دوای ڕۆژ دەبێت، بەڵکو دەتوانین بڵێین: شەو لە دوای شەو دەبێت.

بە تێپەڕبوونی کات، کورسی خوێندنم لە زانکۆی هارڤاردی پزیشکی وەرگرت، لەگەڵ "روبیرت سیگولد" دەستم بە خوێندن کرد، ئەو سەرپەرشتیارم بوو، دواتر بوو بە هاوڕێ و هاوبەشم لە کاری هەوڵدان بۆ دیاریکردنی ئەو پرسەی مێشک دوای کۆتاییهاتنی ڕاهێنان یان پرۆڤەکردن بەردەوام دەبێت لە فێربوون؟ ئایا چۆن مێشک ئەوە دەکات؟ ڕوونە کات ڕۆڵی لەو پرسەدا هەیە، بەڵام بۆمان دەرکەوت سێ ئەگەری جیاواز هەیە، دەبێت جیاکاری لە نێوانیاندا بکەین.

ئایە (١) ئەوە کاتە یان؛ (٢) ئەوە کاتی ئاگاییە؛ یان (٣) ئەوە کاتی خەوە؟ کام کات لەو سێ کاتە ڕۆڵی "دایەنگە" بۆ تەواوکردنی یادگەی کارامەییەکان دەبینێت؟

کۆمەڵەیەکی زۆرم لەو کەسانە وەرگرت، کە بە دەستی ڕاست دەنووسن، وامکرد فێربن زنجیرەی ژمارەکان لەسەر کیبۆردی کۆمپیوتەر بە دەستی چەپ بنووسن، ژمارەکان لە شێوازی (٤، ١ بۆ ٣، ٢، ٤) بوو، مەرج بوو بە وردی و بەوپەڕی خێرایی بەپێی توانا بنووسن. وەکو لە فێربوونی ژەنینی ڕستەیەکی میوزیکی لەسەر پیانۆ، ئەو کەسانە لەسەر زنجیرەی ئەو کارامەییە جوڵەییە جار لە دوای جار بۆ ماوەی دوازە خولەک ڕاهێنانیان دەکرد، لەگەڵ پشوودانی کورت لە نێوان جارەکاندا.

چاکتربوونی ئاستی ئەنجامدانی بەشداربووان لەماوەی ئەو کورسەی ڕاهێنان، چاوەڕوان نەکراوبوو، دوای هەموو تێبینی و وەردەکارییەکان، پێویست بوو ڕاهێنانی تەواو بکەن! بەشداربووەکانمان دوای تێپەڕینی دوازدە کاتژمێر لە ڕاهێنان تاقیکردەوە، نیوەی ژمارەی بەشداربووەکان، نووسینی زنجیرەی ژمارەکان بە دەستی چەپ لە ماوەی بەیانیان فێربوون. ئەو نیوەیەمان لە کاتی درەنگی ئێوارە دوای تەواوبوونی هەموو ڕۆژەکە بەبێ

ئەوەی بخەون تاقیکردنەوە، بەڵام نیوەکەی دیکەی بەشداربووانمان، تەنها بە ئەزموونی نووسینی زنجیرەی ژمارەکان بە دەستی چەپ لە ماوەی ئێوارە فێرببوون؛ ئەوانەمان لە بەیانی دواتر دوای تێپەڕبوونی دوازدە کاتژمێر تاقیکردەوە، ئەوانە دوای ڕاهێنان، شەوەکەی هەشت کاتژمێر خەوتبوون.

ئەو بەشداربووانەی لە درێژایی ڕۆژەکە دوای ڕاهێنان تاکو کاتی تاقیکردنەوەکە بە ئاگایی مابوونەوە، هیچ ئاماژەیەکی چاکتربوون بە ڕوونی لە ئاستی ئەنجامدانیان لە کاتی تاقیکردنەوەیان دەرنەکەوت، بەڵام ئەوانەی لە بەیانی دوای بەسەر بردنی هەمان ماوە، یان دوای ڕاهێنان بە دوازدە کاتژمێر تاقیمان کردنەوە، (کە گونجاوبوو لەگەڵ حاڵەتی ژەنیارەی پیانۆیەکەی بۆی باسکردم)، دوای ئەوەی خەوی شەوانەی تەواو خەوتبوون، بەرزبوونەوەی چاوەڕوانکراو لەخێرایی ئاستی ئەنجامدانیان دەرکەوت، ئاستی خێرای نووسینیان گەیشتە (٢٠%)، لەگەڵ چاکتربوونی وردی و ڕێکی نووسینیان بە ڕێژەی (٣٥%).

ئەوە بەڵگەیەکی گرنگ بوو، ئەو بەشداربووانەی لە بەیانیان فێری ئەو کارامەییە جوڵەییە ببوون، هیچ چاکتربوونیان تاکو ئێوارە لێدەرنەکەوت، بەڵکو چاکتربوونی هاوشێوە لە ئاستی ئەنجامدانیان دەرکەوت، کاتێک دوای دوازدە کاتژمێری لە خەوتن لە دوای خەوی شەوانەی تەواو تاقیمانکردنەوە.

بە واتایەکی دیکە، مێشکت بەردەوام دەبێت لە پەرەپێدانی یادوەری کارامەییە جوڵەییەکانت، لەگەڵ نەمانی ڕاهێنانی زیادە، ئەوە پرسێکی سیحراویە! بەڵام ئەوەی "فێربوونە دواکەتووە" لە ماوەی خەوتن ڕوودەدات، لە ماوەی ڕاهێنانی هاوشێوەی فێربوون ڕوونادات، کە مرۆڤ بەئاگایی بەسەری دەبات، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ماوە کاتی بەئاگایی یەکەم دەبێت؛ یان ماوەی خەو، پەیڕەوکردنی پرۆسە و ڕاهێنان ناگەن بە تەواوبوون، بێگومان دەبێت لەدوای پەیڕەوکردنی پرۆسەکان و ڕاهێنان خەوی شەوانە لە پێناوی گەیشتن بە تەواوبوون و کامیلبوونی پرۆسەکە یان ڕاهێنانەکە هەبێت.

دوای تاوتوێکردنی ئەو پرسە، دەستمانکرد بەڕووناکردنەوەی سوودەکانی پەیوەست بە یادەوەری ڕوودەدەن، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی مرۆڤ فێری زنجیرەی جوڵەی کورت یان درێژ دەبێت، بۆنموونە (٤، ٣، ١، ٢) لە بەرانبەر (٤، ٢، ٣، ٤، ٢، ٣، ١، ٤، ٣، ٤، ١، ٤)، ئەگەر یەک دەست لە نووسین بەکاربهێنێت؛ یان هەردوو دەستی بەیەکەوە بەکاربهێنێت، وەکو ژەنیاری پیانۆ بەکاریاندەهێنێت.

بە شیکارکردنی ڕەگەزە تاکەکانی زنجیرەی جوڵەکان، وەکو زنجیرەی (٤، ١، ٣، ٢، ٤)، توانیم ئەوە بدۆزمەوە، چۆن خەو دەبێتە هۆکاری تێگەیشتنی کارامەییەکان بە دیاریکراویی. تەنانەت دوای بەسەربردنی ماوەیەکی درێژ بەسەر ڕاهێنانی یەکەم، بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە لە ڕەوتی ڕاهێنانی یەکەم لە کاتی پەڕینەوە ڕووبەڕووی ئاستەنگ بووەنەوە، لە چوارچێوەی ئەو زنجیرەیەی ڕاهێنانیان لەسەر دەکرد.

خاڵی کێشەکان ئەوانەبوون، کاتێک چاودێریی خێرایی داگرتنی دوگمەکانی کیبۆردەکەم دەکرد، زۆر بەڕوونی دەردەکەوت، بە دیاریکراوی لەو خاڵانەی پەڕینەوە، ماوەی وەستانی زۆر درێژ هەبوو، یان هەڵەی دووبار هەبوو، بۆ نموونە، بەشداربوو هەبوو لەبری ئەوەی بێ پچڕان و بە زنجیرەی (٢، ١، ٣، ٢، ٤، ٤، ١، ٣، ٢، ٤) بنووسێت، (٢، ١، ٣) دەوەستا (٢، ٤، ٤، ١، ٣) دەوستا (٢، ٤) دەینووسیەوە، زنجیرەی جوڵەکانیان دابەش دەکرد بۆ چەند بەشێک، وەکو ئەوەی هەوڵەکەیان بە یەک جار بۆ نووسینی هەموو زنجیرەکە، پرسێکی سەخت بێت.

هاوکات خاڵەکانی وەستان لە چوارچێوەی زنجیرەکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاواز بوو، بەڵام هەموو بەشداربووان بە نزیکی لە یەک خاڵ ئاستەنگیان هەبوو، یان لە دوو خاڵ، هەڵسەنگاندنم بۆ ئاستی ئەنجامدانی ژمارەیەکی زۆر لە بەشداربووان کرد، بە ئاستێک توانیم بە ڕاستی و بە دیاریکراوی سەختی و ئاستەنگەکان بزانم، کە هەموویان لە زنجیرەی جوڵەکان ڕووبەڕووی دەبوونەوە، تەنها بە گوێگرتن لە داگرتنی دوگمەکانی کیبۆردەکە، لە ماوەی ڕاهێنانیان. بەڵام گوێیەکانم شتێکی زۆر جیاوازییان بیست، کاتێک بەشداربووانم لە ئەزموونێک دوای شەوێک لە خەو تاقیکردەوە. تەنانەت پێش ئەوەی شیکاری داتاکان بکەم، زانیم چی گوزەراوە: فێربوون! دوای خەو، فێری داگرتنی دوگمەکانی کیبۆرد ببوون بەبێ پچڕان، بەوشێوەیە پچڕان و وەستان نەما، بە ڕاستەوخۆیی و بەردەوامی شوێنی گرتەوە، ئەوە ئامانجی کۆتایی فێربوونی کارامەیی جوڵەیی: (٢ ١ ٣ ٢ ٤، ٤ ١ ٣ ٢ ٤ ...) ڕیتمی خێرا بەتاڵە لە هەر هەڵەیەک. بەوشێوەیە خەو توانی بە ڕێگایەکی پرۆگرامکراو، بابەتەکانی پەڕینەوەی سەخت لە چوارچێوەی یادگەی جوڵەیی دیاری بکات، هاوکات خەو ڕۆڵی لە لادانی سەختییەکان هەبوو، ئەو ئەنجامە وشەکانی ژەنیاری پیانۆی هێنایەوە یادم، کە ماوەیەکی درێژ بوو چاوم پێی کەوتبوو: وشە گرنگەکانی" بەڵام کاتێک لە بەیانی دواتر هەڵدەستم، لەبەردەم پیانۆ دادەنیشم و بەبێ هیچ هەڵەیەک دەیژەنم".

بەردەوامبووم لە تاقیکردنەوەی بەشداربووان، لە ڕووی هەژمارکردنی چالاکییەکانی مێشکیان دوای خەوتن، لە ئەنجامدا بینیم چۆن ئەو سودە دڵخۆشکەرە بەدیهاتووە،

هەروەها چۆن کارامەیی جوڵەییان چاکبووە. بەوشێوەیە خەو وەکو نەریتی خۆی پرۆسەی گواستنەوەی زانیارییە کارامەییەکانی ناو یادگەی ئەنجامدا؛ بەڵام ئەنجامەکان جیاوازبوون، کاتێک سەیری حاڵەتی بەیادهاتنەوەی وشەکانی کتێبی فێرکاریمان کرد: لە بری ئەوەی زانیارییەکان لە یادگەی کورتخایەنەوە بگوازرێنەوە بۆ یادگەی درێژ خایەن، وەکو چۆن لە کاتی هەڵگرتنی زانیاری و ڕاستییەکان دەگوازرێتەوە، یادەوەرییە جوڵەییەکان لە ڕێگای ڕێکارەکانی مێشک کە لە ژێر ئاستی بە ئاگایی کار دەکات، گوازرانەوە، لە ئەنجامدا ئەو کردەوە جوڵەییانە بوون بە نەریتی غریزەیی، جوڵەکان لەگەڵ جەستە بە ئاسانی گونجا و ئاوێزان بوون، لە بری ئەوەی مرۆڤ هەست بکات جوڵەکان کرداری مەبەستدارین و پێویستی بە هەوڵە، واتا خەو یارمەتی مێشکی داوە، لە فێربوونی زنجیرە جوڵەییەکان، بەشێوەیەک وایکرد مرۆڤ هەستبکات زنجیرەی جوڵەکان سروشتیی دووەمیەتی، یان بەبێ هەوڵ و کۆشش ئەنجامیان دەدات. بە دیاریکراوی ئەوە ئامانجی زۆربەی ڕاهێنەری یاریزانان و ئۆلمپییەکانە، کاتێک کاردەکەن بۆ ئەوەی یاریزانە هەڵبژێردراوەکانیان بگەیەنن بە لوتکەی کارامەییەکان.

کۆتا دۆزینەوەم، نزیکەی بیست ساڵ لە توێژینەوەی خایاند، کە دیاریکردنی جۆریی خەوی بەرپرس لە بەهێزکردنی کارامەیی جوڵەیی لە ماوەی خەوی شەوانە بوو. ئەو دۆزینەوەیەم لەگەڵ سیمینارە کۆمەڵایەتی و پزیشکییەکانم بەیەکەوە بوو، ئەو زیادەیەی لە خێرایی و وردی دەردەکەوێت، بە کارایی و ڕاستەوخۆیی پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە بڕی قۆناغی دووەمی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو هەیە، بە تایبەتی لە دوو کاتژمێری کۆتایی شەودا، کە خەو هەشت کاتژمێر بەردەوام بووبێت، "یان لە پێنج بۆ حەوتی بەیانی، ئەگەر کەسەکە لە کاتژمێر یازدەی شەو خەوتبێت".

لە ڕاستیدا هەموو ئەو سودانە بە کاری زۆری ژمارەی چنینەکانی خەوی ئارام لە دوو کاتژمێرەکەی کۆتایی پێش بەیانی دەبێت، ئەو دوو حاڵەتە بەرپرسن لە بەهێزکردنی یادگەی جوڵەیی لە ماوەی خەوی دوای ڕاهێنان. "کات لە شەودا بە پاڵنەری گەورەی چالاکی شەپۆلەکانی مێشک جیادەکرێتەوە، کە دەوڵەمەندە بە چنینەوەی شەوانە".

ئەوەی زۆر لەوە زیاتر سەرسامی کردم، زیادبوونی ژمارەی چنینەوەی دوای فێربوون بوو، تەنها لەو ناوچەیەی مێشک دەردەکەوێت، ئەو ناوچەیەی کەوتووەتە سەروویی پەردەی مێشک، ئەو ناوچەیە بەرپرسە لە جوڵە؛ "یان بە تەواویی دەکەوێتە بەردەم تەپڵی سەر"؛ بەڵام لە ناوچەی دیکە دەرناکەوێت، هەرچەندە بابەتی چنینە زیادەکانی خەو لەو بەشەی مێشک گەورەتر بێت، ناچارمان دەکات فێری کارامەیی و جوڵەی تاقەتپڕوکێن بین،

هەروەها هەرچەندە ئاستی چاکبوونی ئەنجامدان دوای هەڵستان لە خەو زیاد بکات، زۆر لە کۆمەڵەی توێژینەوەی دیکە ئەنجامی هاوشێوەیان لە ڕووی کاریگەریی "خەوی بابەتی" لەسەر فێربوون دۆزییەوە. بەڵام کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە یادەوەریی کارامەیی جوڵەیی، ئەوە شەپۆلەکانی مێشک بۆ خەو، بە شێوەیەک ڕەفتار دەکات، وەکو ئەوەی لێهاتوو و کارامە بێت: بەو شێوەیە مرۆڤ مەساجێکی تەواو بۆ جەستەی وەردەگرێت، بەڵام مەساجکەر بە تایبەتی وریای ئەو ناوچانەی جەستە دەبێت، کە پێویستی بە چاودێری و یارمەتی زیاترە.

پرسێکی ڕوونە بە هەمان ڕێگا، چنینەکانی خەو بە ئاراستەی هەموو شتێک جێبەجێ دەبێت. بەڵام بە تایبەتی جەخت دەکاتە سەر ئەو بەشانەی مێشک زۆر لە بەشەکانی دیکە لە پرسی فێربوون لە ماوەی ڕۆژدا شەکەتتر بووە.

لەوانەیە پرسەکە زیاتر گرنگ و پەیوەندیدارتر بێت بە جیهانی هاوچەرخ، ئەویش پرسی کاریگەریی "کاتە لە شەودا"، کە دۆزیمانەوە؛ دوو کاتژمێری کۆتایی خەو، بە دیاریکراوی پەنجەرەیەکە زۆربەمان لە داخستنی و فەرامۆشکردنی هەست بە بوونی هیچ کێشەیەک ناکەین، لە بەرانبەر دەستکەوتنی سەرەتایەکی زوو لە ڕۆژدا، لە ئەنجامدا "ئاهەنگ"ی چنینەوەی خەو لە کاتژمێرەکانی بەیانی لەدەست دەدەین.

ئەو پرسە ڕاهێنەری یاری ئۆلمپی بەیاد هێنامەوە، کە بەو پەڕی توندی بەسەر یاریزانی دەسەپێنێت، لە کاتی درەنگی ڕۆژ ڕاهێنان بکەن، بەڵام داوای لێدەکات، لە کاتی زووی بەیانی لە پێناوی گەڕانەوە بۆ ڕاهێنانی نوێ لە خەو هەڵستێت، ڕاهێنەر لە داواکەی بێ تاوان و ڕاستگۆیە، بەڵام یاریزان لە قۆناغێکی گرنگی قۆناغەکانی پەرسەندنی یادگەی جوڵەیی لە مێشک بێ بەش دەکات .... ئەو قۆناغە قۆناغی ڕێکخستنی ئاستی ئەنجامدانی یاریزانی کارامەیە.

کاتێک سەرنج دەدەین، جیاوازیی زۆر بچووک لە ئاستی ئەنجامدان هەیە، بە گشتی جیاکاری لە نێوان ئەو یاریزانە دەکات، کە مەداڵیای ئاڵتوونی دەباتەوە، لەگەڵ ئەو یاریزانەی لە پێشبڕکێی وەرزشی گەورە لە پێگەی کۆتایی دێت، بەوشێوەیە دەستکەوتی پێشبڕکێ، هەرچەندە بچوکیش بێت، لە بردنەوە دایە، پرسێکی ڕوونە خەو بە شێوەیەکی سروشتیی دەتوانێت دەستکەوت دەستەبەر بکات، هەروەها دەتوانێت بەشداری لەو پرسە بکات؛ ئایا سرودی نیشتمانی وڵاتەکەت دەبیستیت، کە لە یاریگا دەوترێتەوە یان نا، دەرچەی ڕاکردن بۆ دڵنیابوون لەو هەقیقەتە جەخت و مسۆگەر نییە: ئەگەر نەخەویت، تۆ دۆڕاویت!

پرسێکی ڕوونە ڕاکەری سەد مەتری بێ ڕکابەر (ئوسەین سان لیوبورت)، لە کەرنەڤاڵە وەرزشییە گەورەکان، سەرخەوێک لە کاتژمێرەکانی پێش ڕاکردن دەشکێنێت، ئەو سەرخەوە وادەکات بتوانێت ژمارەی پێوانەیی جیهانی بشکێنێت. هەروەها لە کۆتایی ئۆڵەمپییەکان مەدالیای ئاڵتونی کە دەباتەوە سەرخەوێک دەشکێنێت، لێکۆڵینەوەکانمان جەخت لە ڕەفتاری دانایی دەکەنەوە: سەرخەوی ڕۆژ، پێکدێت لە بڕی پێویستی چنینی خەو، هاوکات چاکتربوونی زۆر لە یادگەی کارامەیی جوڵەیی دەڕەخسێنێت، هەروەها سوودی نوێکردنەوە بەردەوامە، لە ڕووی بەدەستهێنانەوەی وزەی بەکارهێنراو و کەمکردنەوەی شەکەتی ماسولکەکان.

زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی ساڵانی پێش دۆزینەوەکان، دەریان خست، خەو، کارامەیی جوڵەیی منداڵی بچووک و پێگەیشتوان چاک دەکات، هەروەها کارمەیی جوڵەیی وەرزشکارانی تایبەتی یارییە وەرزشییە جۆراوجۆرەکانی وەکو تێنس و تۆپی سەبەتە و تۆپی پێ و تۆپی پێی ئەمەریکی و کەشتی چارۆگە چاک دەکات. پرسەکە بەو شێوەیە بووە، لێژنەی ئۆڵەمپی نێودەوڵەتی لە ساڵی (٢٠١٥) بڵاوکراوەیەکی بە کۆی دەنگی ئەندامە بەهێزەکانی لەسەر گرنگی یەکلاکەرەوەی خەو دەرکرد، لەسەر ئەو بنەمایەی پێویستییەکی بنەڕەتییە، سەبارەت بە پەرەپێدانی وەرزش لەلای پیاوان و ژنان لە یارییە جیاوازەکاندا.[١]

تیپە وەرزشییە پیشەگەرەکان سەرنجی ئەو پرسە دەدەن، هاوکات هۆکاری باشییان بۆ ئەو سەرنجدانە هەیە. لەو داوایانەدا وتارێکم لەبەردەم ژمارەیەک تیپی نشتیمانی تۆپی سەبەتە و تۆپی پێ لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا پێشکەشکرد، هەروەها وتارێکم لەبەردەم تیپی تۆپی پێی شانشینی یەکگرتووی بەریتانیا پێشکەشکرد، لە وتارەکەم لەبەردەمی بەڕێوەبەری تیپ و کارگێری و یاریزانەکان وەستابووم، یەکێک لە چاکترین پاڵەرییەکانی ئاستی ئەنجامدانییان و بەهێزترینیانم پێ ڕاگەیاندن، هەروەها یاساییترینیان، کە بەتواناترینە بۆ بردنەوە لە یارییەکان: ئەو چاکترینە بێگومان خەوە!

دوای ئەوەی، پرسی خەو کارامەیی جوڵەیی چاکتردەکات بە نموونەی زیاتر لە (٧٥٠) لێکۆڵینەوەی زانستیی کە لە پشکنینی پەیوەندی نیوان خەو و ئاستی ئەنجامدانی مرۆڤ

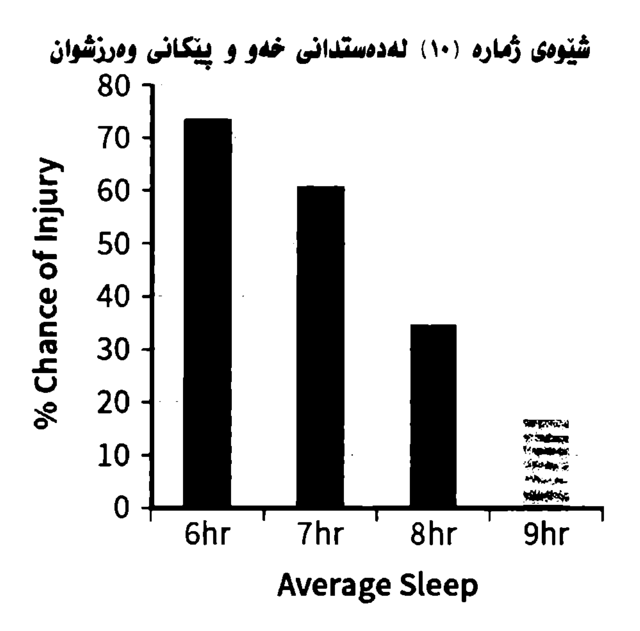
١- م. ف. بیرگیرون، م. ماونتجوی، ن. ئارمسترونگ، م. تشین، کەسانی دیکە، "ڕاگەیاندنی بە کۆی دەنگی لێژنەی نێودەوڵەتی بۆ یارییە ئۆلمپییەکان، تایبەت بە پەرەپێدانی وەرزشی گەنجان"، گۆڤاری بەریتانی بۆ پزیشکی وەرزشی، ٤٩، ژمارە ١٣(٢٠١٥): ٨٤٥ – ٨٥١.

پشتیوانیکراو وەرگیراوە؛ زۆربەی لێکۆڵینەوەکان بە تایبەتی گرنگییان بە لێکۆڵینەوە لە وەرزشوانە دانپێدانراوەکاندا دابوو. کەمتر لە هەشت کاتژمێر لە شەودا دەخەون، (بە تایبەتی کەمتر لە شەش کاتژمێر)، لە ڕۆژی دواتر ئەمانەت لێڕوودەدات: بە تێپەڕینی کات، کاتی هەستکردنت بە شەکەتی جەستە نزیکەی بە ڕێژەی (١٠% بۆ ٣٠%) نزمدەبێتەوە، هەروەها توانای هەناسەدانت نزمبوونەوە بەخۆیەوە دەبینێت.

هەروەها وەکو تێبینیت کردووە، زیانی هاوشێوە، توشی هێزی تەنیشتەکان و بازدانی بەرز دەبێت، هێزی ساتی لوتکەی ماسولکەکان نزمدەبنەوە و هێزیان چەسپاو و جێگیر دەبێت. واتا ناتوانی سەرکێشی لە بەرزکردنەوە و ڕاکردن بکەیت، هەروەها زیانی ڕوون بەر توانای خوێنبەرەکانی دڵ دەکەوێت و توانای سەربەخۆبوون و توانای هەناسەدان نزمدەبنەوە، هەموو ئەوانە توشی جەستەی پێویست بە خەو دەبن، هاوکات ڕێژەی کەڵەکەبوونی ترشی گەدە بەرزدەبێتەوە، ڕێژەی ئۆکسجین لە خوێن نزمدەبێتەوە، لە بەرانبەردا ڕێژەی ئۆکسیدی کاربۆنی زیانبەخش لە خوێن زیاد دەکات، "بەشێک لەو زیادەی ئۆکسیدی کاربۆنە دەگەڕێتەوە بۆ بڕی ئەو هەوایەی کە سییەکان دەتوانن هەڵیمژن".

بەڵکو توانای جەستە لە ساردکردنەوەی خۆی لە ماوەی ئارەق کردنەوە، لە ساتی پەیڕەوکردنی ڕاهێنانی وەرزشی قورس بە هۆی کەمخەویی زیانی بەردەکەوێت "ئەوە مەرجێکی گرنگە لە مەرجەکانی ئەنجامدانی پەرەسەندووە".

هەروەها مەترسی پێکانمان هەیە! پێکان گەورەترین ترسی وەرزشوانە ڕکابەرکان و ڕاهێنەرەکانیانە، هەرەوەها مایەی قەلەقییە بۆ بەڕێوەبەری ئەو تیپە دانپێدانراوانەی، یاریزانەکانییان بە "وەبەرهێنانی دارایی نایاب" دادەنێن، سەبارەت بە پرسی پێکانی یاریزان، سیاسەتی بیمەکردن لە خەو سەرکەوتوو تر نییە، خەو بۆ پارێزگاریکردن لەو وەبەرهێنان لە مەترسی پێکان گرنگە، چونکە دەتوانێت پەی بە بینینی چۆنیەتی پێویستی ئالودەیی بۆ خەو لە ماوەی وەرزی وەرزشی ببات، هەروەها مەترسی پێکانی وەرزشوان لە ماوەی لێکۆڵینەوە زۆر زیاد دەکات، شێوەی ژمارە (١٠) وەسفی یەک حاڵەتی یاریزانە ڕکابەرە گەنجەکانە، لە ساڵی (٢٠١٤)



شێوەی ژمارە (١٠) لەدەستدانی خەو و پێکانی وەرزشوان

تیپی وەرزشیی، ملیۆنان دۆلار بۆ دەستکەوتنی یاریزانی زۆر بەها بەرز دەدات، دواتر ئەو "کاڵا مرۆییە" بە جۆرەها چاودێری پزیشکی و خۆراکی دەوردەدات یان دەپارێزێت، بەو هیوایەی تواناکانی زیاد بکات، بەڵام دەستکەوتنی ئەنجام زۆر کەم دەبێتەوە، زۆربەی تیپە وەرزشییەکان لە ئامانجەکەیان شکستدەهێنن، لەبەر فاکتەرێک، کە گرنگی پێنەدانی بوو لە پلەی یەکەم: ئەویش خەوی یاریزانە.

لەسەر ئەو بنەمایە، ئەو تیپە وەرزشییانەی درکی گرنگی خەو لە پێش یارییەکان دەکەن، هەست بە سەرسورمان دەکەن، کاتێک پێیان دەڵێیت: خەو لە ڕۆژانی دوای یاریکردن، گرنگییەکەی لە خەوی ڕۆژانی پێش یاریکردن کەمتر نییە، ئەگەر گرنگتر نەبێت. کەواتە خەو دوای ئەنجامدانی ئاستێکی بەرز، خێرایی چاکبوونەوەی جەستە لە هەوکردن زیاد دەکات، هەروەها پرۆسەی چاکبوونەوەی ماسوڵکەکان بەهێز دەکات. هەروەها یارمەتی دووبارە پێدانەوەی وزە بە خانەکان لەسەر شێوەی گلۆکۆز و گلیکۆجین دەکات.

پێش ئەوەی کۆمەڵێکی تەواو لە ڕاسپاردە پێشکەشی ئەو تیپە وەرزشییە بکەم، بە جێبەجێکردنییان دەتوانن سود لە وزەی تەواویی وەرزشوان ببینن، زانیاری سەلمێنراویان پێشکەش دەکەم، کە لە پەیوەندی نیشتمانی تۆپی سەبەتە (NBA) وەرگیراوە، پێوەرەکانی خەویان بەکارهێناوە، ئەو پێوەرە لە یاریزان (ئدریە ئیگودالا) وەرگیراوە، "ئێستا ئەو یاریزانە لە تیپی نایابی گوڵدن ستایت و وریارس یاری دەکات.

پشت بەستان بە داتا تۆمارکراوەکانی خەوی ئەو یاریزانە، شێوەی ژمارە (١١) جیاوازییەکانی ئاستی ئەنجامدانی ئیگودالا ڕوون دەکاتەوە، کاتێک هەشت کاتژمێر زیاتر لە شەو دەخەوێت، بەراورد لەگەڵ ئەو کاتانەی هەشت کاتژمێر کەمتر دەخەوێت.

پرسێکی سروشتییە، زۆربەمان لە تیپێکی دانپێدانراو یاری ناکەین، بەڵام لە نێوماندا کەسانی زۆر هەیە، لە ماوەی درێژایی ژیانییان جەستەییان چالاکە، هاوکات ئەو کەسانە بە بەردەوامی کارامەیی نوێ بەدەستدەهێنن. فێربوونی جوڵە و جوانی توانای گشتی جەستە بەشێکی بەردەوامە لە ژیانمان، بچووکترین شت "فێربوونی نووسینە لەسەر لاپتۆپ بە باشی و کەمێک جیاواز"، یان "نووسینی نامە لەسەر مۆبایلی زیرەکی قەبارە جیاواز"، تا دەگات بە پرس و کاری گەورە و فراوانتر، وەکو فێربوونی نۆژداری؛ ناچارن لە نەشتەرگەری پشکنینی باش بکەن؛ یان فڕۆکەوانان فێری لێخوڕینی فڕۆکە بە باشی یان جیاواز ببن. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، لێرەوە بەردەوام پێویستمان بە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوە، لە پێناوی چاکترکردنی کارامەیی جوڵەیی و یارمەتیدانی. ئەوەی زۆر گرنگە بۆ باوکان و دایکان، درک بکەن، گرنگترین کاتەکانی پەیوەندی بە کارامەیی جوڵەیی لە ژیانی مرۆڤەوە هەیە، لە ساڵانی یەکەمی دوای لەدایکبوونە، لەبەرئەوەی لەو ساڵانە دەستدەکەین بە وەستان و ڕۆیشتن.

پرسێکی لە ناکاو نییە، کە قۆناغی دووەمی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەگات بە لوتکە، چنینی خەو لەگەڵی دەگات بە لوتکە، ئەو کاتە منداڵ دەستدەکات بە پەڕینەوە لە قنەخشکەوە بۆ بەپێ ڕۆی

شێوەی (١١) ئاستی ئەنجامدانی یاریزانی تۆپی سەبەتە

خەوی زیاتر لە هەشت کاتژمێر بەرانبەر خەوی کەمتر لە هەشت کاتژمێر

+ ١٢% خولەک بەردەوامی زیاتر لە یاریکردن

+ ٢٩% خولەک بەردەوامی زیاتر لە یاریکردن

+ ٢% زیاتر لە ڕێژەی تۆمارکردنی خاڵی سێیەم.

+ ٩% زیاتر لە ڕێژەی هاویشتنی ئازاد.

+ ٣٧% زیاتر له لەدەستدانی تۆپ بۆ بەرژەوەندی نەیار.

+ ٤٥% زیاتر له هەڵەی ئەنجامدراو.

ئێستا خولێکی تەواو دەخولێمەوە و دەگەڕێمەوە بۆ ئەوانەی، لە پێش ساڵانێک لە ناوەندی "کۆپنزی پزیشکی سەبارەت بە ئازارەکانی مێشک فێریان بووم، هەروەها گەڕانەوەی ئەرکی جوڵەیی ئەو نەخۆشانەمان دۆزییەوە کە توشی جەڵتە بوونە، گەڕانەوەیەکی هێواشە و ڕۆژ لە دوای ڕۆژە ، ئەنجامی گەڕانەوەی جوڵە لە ڕێگای کاری شەوانەی بایەخداری مێشک لە بەشێکی مێشک دەبێت.

دوای ئەوەی کەسەکە توشی جەڵتە دەبێت، مێشک دەست دەکات بە پرۆسەی دووبارە بونیادنانەوەی ئەو گەیەنەرە دەمارییانەی پچڕاون، هەروەها گەیەنەری نوێ لە دەوری ناوچە زیان لێکەوتووەکان دروست دەکاتەوە. ئەوە پرۆسەی دووبارە ڕێکخستنەوە و نۆژەنکردنەوەیە، هەروەها دروستکردنی گەیەنەری نوێیە، ئەو پرۆسەیە ڕێگا بە گێڕانەوەی پلەیەک لە پلەکانی ئەرکە جوڵەییەکان دەدات. ئێستا یەکەم بەڵگەمان بەدەستەوەیە، کە خەو یەکێک لە پێکهاتە زۆر گرنگەکانە و لە پێناوی چاکبوونە یارمەتی هەوڵ و کۆششی دەمارییەکان دەدات.

خەوی جۆریی بەردەوام یارمەتی گەڕانەوەی پلە بە پلەی ئەرکە جوڵەییەکان دەدات، هەروەها بڕیار لە توانای دووبارە فێربوونەوەی کارامەییە جوڵەییە زۆرەکان دەدات.[1] ئەگەر لە تاقیکردنەوەکان ئەنجامی زیاتر سەبارەت بە گەڕانەوەی ئەرکە جوڵەییەکان بەدیهات، کاری زیاتر دەکرێت بۆ جەتکردنە سەر پرسی خەو، بۆئەوەی خەو لە گەڕانەوەی ئەرکە جوڵەییەکان پێگەی یەکەمی هەبێت، لەسەر ئەو بنەمایەی خەو هاوکار و یارمەتیدەرێکی گەورەی ئەو نەخۆشانەیە مێشکیان توشی ئازاری زۆر بووە، هەروەها خەو هۆکارە بۆ ئەوەی کەسی توشبوو بە جەڵتە، بتوانێت جارێکی دیکە لە ڕێگای چاککردنی

١- ک. هیرون، د. دیجیک، ج. ئیریس، ج. سامپرز، ی. پ. ستیر، "پەیوەندی خەو بە چاکبوونەوەی جوڵە لە جەڵتەی درێژ خایەن: لێکۆڵینەوەیەکی ئەزموونییە، تۆمارەکانی خەو و پێوەرەکانی چالاکی بەکاردەهێنێت"، گۆڤاری توێژینەوەی خەو، ١٧ (٢٠٠٨): ١- ٣. هەروەها . س. سینگسونک، پ. بوید "خەو فێربوونی جوڵەی بابەتی و کاتی دوای جەڵتە بەهێز دەکات"، دووبارە ئامادەکردنەوەی دەمارەخانەکان و چاککردنەوەی شلەژان، ٤، ژمارە ٢٣ (٢٠٠٩): ٣٢٧ — ٣٣٥.

خەو، دەست بکانەوە بە جوڵە، لە شوێنێکی دیکەی ئەم کتێبەدا بە ڕوونی قسەمان لەسەری کردووە.

پرسێکی ڕوونە کەسانێکی زۆر هەیە، ناتوانن بخەون، زانستیی پزیشکی لە ئێستادا ناتوانێت چارەسەری بکات. بەڵگە زانستییەکان ڕاستی ئەو پرسە دەسەلمێنن، لە ئێستادا چارەسەرێکی زانستیی بۆ پرسی نەخەوتن نییە، بۆیە پێویستە سود لەو ڕێکار و چارەسەرە تەندروستییانە ببینین؛ توانای خەو دەرەخسێنن، بۆئەوەی بتوانین حاڵی نەخۆشەکانمان چاکتر بکەین.

خەو بۆ داهێنان: (SLEEP FOR CREATIVITY)

دەتوانین بڵێین سودی کۆتایی خەو، گرنگترین و نایابترین سودی خەوە: ئەویش "داهێنانە"، خەو شانۆگەریی شەوانە دەڕەخسێنێت، ڕێگا بە مێشکت دەدات تاقیکردنەوە بکات و پەیوەندی لە نێوان زانیارییە زۆرە هەڵگیراوەکانی ناو یادگە دابمەزرێنێت. ئەو پرۆسەیە بە بەکارهێنانی شێوازی نامۆ بە ئاراستەی چارەسەرکردنی پەیوەندییە پچڕاوەکان و ناڕوونەکان بەڕێوەدەچێت، وەکو پرۆسەی گەڕان بەدوای زانیارییەکی ونبوو لە گۆگل.

پرۆسەکە بە ڕێگایەک بەڕێوە دەچێت، مێشکی بەئاگا ناتوانێت ئەو هەوڵە بدات، بەڵام مێشکی خەوتوو دەتوانێت ئەوە بکات، لەبەرئەوەی کۆمەڵێک مەعریفەی جیاواز تێکەڵ بە یەکدی دەکات، بەوشێوەیە توانای مێشک لەسەر چارەسەرکردنی کێشەکان بەهێز دەکات. ئەگەر لە سروشتیی تاقیکردنەوەی ئاگایانە ڕابمێنین، شێوازی نامۆی یادگە ئەنجامی دەبێت، پرسێکی ڕوونە مەعریفە بە ڕێکەوت نایەتەدی، ڕێکەوت تەنها لە جیهانی خەونە؛ خەونیش لە قۆناغی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدات.

بۆ زیاتر تێگەیشتن لەو پرسە، بە گشتی سودەکانی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە بەشی داهاتوو دەخەینەڕوو، کە پرسی خەو لەخۆدەگرێت، بەڵام ئێستا بەو پرسە کۆتایی پێ دەهێنم، پێت دەڵێم، ئەو کیمیای زانیارییەی خەون، لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو پەیڕەوی دەکات، ڕێبەرایەتی هەندێک لە گەورەترین کاریگەرییەکانی هزری گۆڕانکاری لە مێژووی نوێی مرۆڤ کردووە.

بەشی حەوتەم

سەرکێشیترین پرسی کتێبی گینیس پەسەندکردنی ژمارەی پێوانەیی جیهانە

Too Extreme for the Guinness Book of World Records

مێشک و بێبەشبوونی لە خەو: (Sleep Deprivation and the Brain)

ناوەندی کارگێری کتێبی گینس بۆ ژمارە پێوانەییەکان لە کۆتایی بڕیاریدا، وازبهێنێت لە تۆمارکردنی هەوڵەکانی شکاندنی ژمارەی پێوانەیی بۆ بێبەشبوون لە خەو، دوای ئەوەی لە ناکاو چەندین بەڵگەی زانستییان بینی، کە زیانەکانی لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو دەسەلمێنێت. پێویستە لەسەر پرسی بڕیاردنی دەستەی کارێگری کتێبی گینس، چیرۆکی بەرزبوونەوەی ئەو پیاوە باس بکەین، کە کتێبی گینیس تۆماری کردووە، ئەو پیاوە ناوی (فلیکس باومگارتنر) بووە، (١٨٢) هەزار پێ بە بالۆنێک کە بە هەوای گەرم کاری دەکرد بەرزبووەوە، کاتێک گەیشتە چینە بەرزەکانی بەرگە هەوا، دەرگای کەبسولی هەوا گەرمەکەی کردووە و لەسەر لوتکەی پەیژەکە وەستا، بۆیە بە هەڵواسراوی لەسەر هەسارەکەمان مایەوە، دواتر زۆر بە خێرایی ڕووە و زەوی کەوتە خوارەوە، خێرایی کەوتنە خوارەوەی زیادیکرد، تاکو گەیشتنە (٨٤٣) میل (١٣٥٨ کم) لە کاتژمێرێک، خێرایی هاتنە خوارەوەی بەربەستی دەنگی تێپەڕاند، لە ئەنجامدا جەستەی وەکو بۆمبێک تەقیەوە. بەڵام ئەگەری مەترسییەکانی بێبەشبوون لە خەو زۆر خراپتر و مەترسیدارتر لە هەموو ئەوانە دادەنرێت، لە هەقیەتدا مەترسییەکانی بێ بەشبوون لە خەو، وەکو بەڵگە زانستییە یەکلاکەرەوەکان دەری دەخەن، لە ئاستێکدایە کە ناتوانین پەسندی بکەین.

ئایا ئەو کۆتا بەڵگە زانستییە یەکلاکەرەوەیە چییە؟ لە دوو بەشی دواتر هۆکارەکانی وادەکەن کەمخەویی ببێتە هۆکاری لێکەوتەی تێکشکاندن و لەناو بردنی مێشک، هەروەها پرسی چۆنیەتی ڕوودانی تێکشکان و لەناوچوونی مێشک؛ لەگەڵ خستنەڕووی پەیوەندی نێوان کەمخەویی و زۆربوونی حاڵەتە دەماری و دەروونییەکانی وەکو "زەهایمەر، قەڵەقی، کەئابە، شڵەژانی لێدانی دڵ، خۆکوشتن، جەڵتە، ئازاری بەردەوام"، هەروەها کاریگەریی سیستەمی فسیۆلۆژی بۆ جەستە دەخەینەڕوو، کە چۆن بەشداری لە حاڵەتە زۆرەکانی شەلەژان و نەخۆشییەکانی وەکو " ژیرپەنجە، شەکرە، جەڵتەی دڵ، نەزۆکی، لەدەستدانی کێش، نامانی بەرگری" دەکات، هیچ حاڵەتێک لەو حاڵەتانە لە جەستە چارەسەر نابن، بە هۆی لەدەستدانی خەو یان نەخەوتن، هاوکات بە ڕوونی دەبینین چۆن هەریەک لە

پرسـەکانی "کۆمەڵایـەتی و ڕێکخسـتن و ئـابووری و جەسـتەیی و ڕەفتـاری و خـۆراکی و زمانەوانی و دررککردن و هەڵچوون"، پشت بە خەو دەبەستین.

لەو بەشەدا بە بەڵگەوە قسـە لەسـەر ئـەنجامی زۆر ترسـناک دەکـەین، بـەڵکو هەندێکجار بکوژە، بە تایبەتی کاتێک مێشک توشی کەمخەویی دەبێت، بەڵام لـە بەشـی دواتر ئـەنجام و لێکەوتـە ترسـناک و مەترسـیدارکان دەخەینـەڕوو، لەبەرئـەوەی ئـەنجامی لێکەوتـەکانی کەمخەویی کە توشی مێشک دەبێت، کەمتر نییە لە وێرانکردن و لەناوبردن جەستە.

سەرنج بدە (PAY ATTENTION)

ئەگەر خەوی پێویست و تەواو نەخەویت، بە زۆر ڕێگا خەو دەتوانێت بتکوژێت، هەندێک لـە ڕێگاکـان کاتیـان پێویسـتە بـۆ کوشـتنت، هەنـدێکی دیکـەیان زۆر خێـران بـۆ کوشـتنت. بەتایبەتی کاتێک مێشـک لـە سـایەی بێبەشبوون بـە ڕادەیـەکی کـەم لـە خـەو دەشـڵەژێت، لـە کۆتاییدا ئەنجامی کۆی شڵەژانەکە کوشندە دەبێت، لەبەرئەوەی مێشک لـە جـەختکردن یـان سـەرنجدان بـە وریـایی شکسـت دەهێنێـت، بـۆ نموونـە کاتێـک سـەیری داتـای لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبێل لـەژێر کاریگـەریی وەنـوز دەدەیـن. دەبینیـن لـە هـەموو کاتژمێرێـک لـە ویلایەتـە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کەسێک بـە ڕووداوی هـاتوچۆ دەمرێت، هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ هەڵەی پەیوەست بە شەکەتی لە ئەنجامی نەخەوتن. بە گشتی دوو جۆر ئـەنجامی ڕووداوی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لەژێر کاریگەریی وەنەوز هەیە:

یەکەم: حاڵەتی ئەو شـوفێرانەی خـەویان لێکەوتووە و لەپشـتی سـوکان دانیشـتوون، ئـەو حاڵەتە ڕووداوی زۆری لێناکەوێتەوە، لەبەرئەوەی شوفێر دەکەوێتە ژێر کاریگـەریی تونـدی بێبەشبوون لە خەو، (یان کەسانێکی بەئاگان. بەڵام بۆماوەیەکی درێژ لە ئـەنجامی لێخـوڕینی بەردەوام چاویان دانەخستووە، ماوەکە لە بیست کاتژمێر کەمتر نییە).

دووەم: لەو حاڵەتـە ڕێژەی ڕووداوەکانی لێخـوڕین زۆر بـاوە، ڕووداوەکـان لـە ئـەنجامی دابـەزینی کـاتی ڕوودەدەن؛ کـە توشـی سـەرنجدان دەبێـت، بـەو حاڵەتـە دەڵێـین: "خـەوی بچووک"، دابەزینەکە چەند چرکەیەک دەخایەنیت، لەو ماوە کورتـە پێڵوەکان بە نیوەیی یـان بـە تـەواویی دادەخـرێن، بـە گشـتی ئـەو حاڵـەتـە لـەو کەسـانە ڕوودەدا دەکەونـە حاڵـەتی ئـاڵودەبوونی کەمخـەویی، ئـالودەبوونی کەمخـەویی حاڵەتێکـە توشـی ئـەو کەسـانە دەبێـت، شەوانە کەمتر لە حەوت کاتژمێر دەخەون، بۆیە حاڵەتی کەمخەویی شەوانەیە بە بەردەوامی دووبارە دەبێتەوە.

مێشـک لـە مـاوەی خـەوی بچـووک لـە ئاسـتی جیهـانی دەرەوە کـوێر دەبێـت، کوێربـوون ماوەیـەکی زۆر کـورت دەخایـەنێت، کوێرییەکـە تـەنها بینـین ناگرێتـەوە، بـەڵکو هـەموو

کەناڵەکانی وەرگرتن دەوەستێنێت، لە زۆربەی حاڵەتەکان، ئەو کەسەی ڕووداوەکە ئەنجام دەدات، بێ ئاگایە لە ڕوودانی ڕووداوەکە، خراپترین شت لەو حاڵەتە پەک کەوتنی کۆنترۆڵی جوڵەییە، وەکو جوڵە پێویستەکان بۆ کۆنترۆڵکردنی سوکانی ئۆتۆمۆبێل یان ئیستۆپ، بە شێوەی کاتی، لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، بۆ ئەوەی لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بمرێت، تەنها پێویستت بە خەوە بۆ ماوەی دە چرکە یان پازدە چرکە، بەڵام دوو چرکە بەسە بۆئەوەی توشی ڕووداو ببێت.

خەوی بچووک لە ساتی لێخوڕینی ئۆمۆبیڵ بە خێرایی (٣٠) میل لە کاتژمێرێک، توشی ڕووداوت دەکات، چونکە هەر لادانێکی سادە لە سوکانی ئۆتۆمۆبێل دەتبات بۆ لایەکی دیکەی ڕێگاکە، لە ئەنجامدا ئۆتۆمۆبێلەکەی بە ئاراستەی پێچەوانە لە بەرانبەرت دێت پێکدادان دروست دەبێت، ئەگەر لادان لە ساتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل بە خێرایی (٦٠) میل لە کاتژمێرێک بوو، ئەوە کۆتا حاڵەتی خەوی بچووکی ژیانت دەبێت؛ لەبەرئەوەی (دەمریت و کۆتایی بە ژیانت دێت).

(داڤید دینگز David Dinges) زانایەکی بلیمەتی بواری لێکۆڵینەوەی خەوە لە زانکۆی پنسلڤینیا، هاوکات هاندەر و پاڵپشتمە، ئەو زانایە لە هەموو زاناکانی دیکە لە ڕابردوو وەڵامی ئەو پرسیارە جەوهەرییانەی داوەتەوە: ڕێژەی 'دووبارە بوونەوەی 'بوونەوەری مرۆڤ چەندە؟ ئەو کاتە یان سەردەمە کەیە مرۆڤ دەتوانیت تیایدا بەبێ خەو بمێنێتەوە؟ پێش ئەوەی کار و کردارەکانی توشی زیانی بابەتی بن، (یان بەدەر لە خەملاندنی خودی بۆ قەبارەی ئەو زیانانەی توشی دەبێت)؟ ئەو بڕەی خەو چەندە مرۆڤ دەتوانێت لە هەر شەوێک لەدەستی بدات؟ هەروەها بۆ ماوەی چەند شەو، پێش ئەوەی پرۆسە گرنگ و یەکلاکەرەوەکانی مێشک شکست بهێنن؟ ئایا ئەو کەسەی کاتێک لە خەو بێبەش دەبێت، وریایە و سەرنجی لەلای قەبارەی ئەو زیانانەیە کە توشی دەبێت؟ ژمارەی شەوانی 'قەرەبوی خەو'ی پێویست بۆ گێڕاناوەی هاوسەنگی لە کار و کردەوە جێگیرەکانی مرۆڤ دوای بێبەشبوونی لە خەو چەندە؟

(دینگیز) لە لێکۆڵینەوەکەی شێوازێکی سادەی بۆ تاقیکردنەوەی سەرنجدان بەکارهێنا، بۆ پێوانەکردنی بڕی سەرنجدان، پێویستە هەر کاتێک ڕووناکی بەیانیانت لێدەرکەوت، پەنجە بنێیت بە دوگمەکە، یان کاتێک لە شاشەی کۆمپیوتەرەکەت ڕووناکی بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەردەکەوێت، پەنجە بنێیت بە دوگمەکە. بۆ پێوانەی وەڵامەکانت و کاتی پەرچەکردارەکانت، دوای ئەوەی ڕووناکی دیکەت دەردەکەوێت، هەمان کار لە نوێ دووبارە بکەوە، دواتر دەبینیت ڕووناکی بە ڕێگایەکی جیاواتر دەردەکەوێت، سەختە بتوانی پەی پێ

ببەیت، هەندێکجار زۆر بە خێرایی بە دوایکدا دێن، هەندیکجاریش ماوەیەکی کاتی دەکەوێتە نێوان دەرکەوتنی ڕووناکییەک و ڕووناکییەکی دیکە، ئەو ماوەیە چەند چرکەیەک دەخایەنێت.

ئایا پرسێکی ئاسان نییە؟ هەوڵدە هەموو ڕۆژێک لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێردا بۆ ماوەی پێنج خولەک بە بەردەوامی ئەنجامی بدەیت، دینگیز و تیمی لێکۆڵینەوەکەی ئەوەیان کرد، کاتێک ژمارەیەکی زۆری بەشداربووانییان تاقیکردەوە، ئەو پلانەیان لە ژێر مەرجەکانی تاقیگە جێبەجێکرد، لە کاتی تاقیکردنەوەکە بە چڕی چاودێری حاڵەتەکانیان دەکرد، سەرجەم بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە دەرفەتی خەوی شەوانەیان بۆ ماوەی هەشت کاتژمێری بەردەوام و بێ پچڕان هەبوو، پێش ئەوەی تاقیکردنەوەکە دەست پێ بکات، بۆئەوەی هەڵسەنگاندنی حاڵەتی هەر یەکێک لە بەشداربوون لە حاڵەتی پشوی تەواودا بێت. دوای خەو بەشداربووانییان دابەشکرد بۆ چوار گرووپی جیاواز، هەروەها دەرمانەکانییان دابەش کرد بۆ چوار بەشی جیاواز، هەر گروپێک ژەمێکی جیاواز لە دەرمانی بێبەشکردن لە خەویان پێدان، گروپی یەکەم بۆ ماوەی حەفتا و دوو کاتژمێری بەردەوام نەخەوتن، یان بۆ ماوەی سێ شەو و ڕۆژ نەخەوتن، ڕێگایان بە گروپی دووەم دا هەر شەوێک ماوەی چوار کاتژمێر بخەون، گرووپی سێیەم بۆ ماوەی شەش کاتژمێر لە هەموو شەوێک بخەون، بەڵام گروپی چوارەم بەخت یاوەریان بوو، ڕێگایاندان هەمووشەوێک ماوەی هەشت کاتژمێر بخەون.

لەم تاقیکردنەوەیە سێ پرسی گرنگ دۆزرایەوە، یەکەم دۆزینەوەی بێ بەشەکردن بەو بڕە جیاوازانە لە خەو، هۆکاری جیاوازیی پەرچەکردارەکانییان بوو، هاوکات بەڵگەیەکی زۆر گرنگ بەرجەستەبوو: بەشداربوانی تاقیکردنەوەکە لە وەڵامدانەوە بۆ ساتێکی کورت دەوەستان؛ ئەو وەستانە گشتی بوو، نەمانی وەڵامدانەوەی تەواو ئاماژەیەکی زۆر هەستیاربوو بۆ وەنەوز، نەک دواکەوتن لە وەڵامدانەوە، دینگیز "خەوە بچووکەکانی" تۆمار دەکرد: ئەو خەوە بچووکەی لە ژیانی واقیعی و هەقیقیدا دەیبینین، بریتییە لە شکستهێنان لە هەر پەرچەکردارێک، کاتێک منداڵێک لەبەردەم ئۆتۆمۆبێلەکەت بەدوای تۆپەکەی ڕادەکات.

دینگیز کاتێک وەسفی ئەو ئەزموونە دەکات، وادەکات بیر لە دەنگی دووبارە بوونەوەی ئامێری چاودێریکردنی دڵ لە نەخۆشخانە بکەیتەوە، کاتێک دەنگی: پیپ، پیپ، پیپ، .... دەبیستیت، ئێستا وێنای کاریگەریی دراماتیکی ئەو دەنگە بکە لە ژووری حاڵەتە لە ناکاوەکان کە لە زنجیرەیەکی (V T) دەیبینیت، کاتێک نەخۆشەکە دەستدەکات بە هەڵبەزینەوە، بەڵام پزیشکەکان هەوڵدەدەن ژیانی ڕزگار بکەن، یەکەم جار لێدانی دڵی

جێگیرە - پیپ، پیپ، پیپ، وەکو وەڵامی ئەرکی سەرنجدانی بینین لە ئەزموونەکە، کاتێک لە پشودایت، وەڵامەدانەوە جێگیر و ڕێکخراوە.

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ کردەوەکانت کە کاتێک نەخەوتوویت، ئەوەی دەیبیستم، وەکو ئەوە نەخۆشەیە کە لە نەخۆشخانە بووە و توشی جەڵتەی دڵ بووە: پیپ، پیپ، پیپ، پیییییپ. بە هەمان شێوە لێدانی دڵت تێکچووە، هیچ وەڵامێکی ئاگایانەت نییە، هەروەها وەڵامی جوڵەییت نییە، ئەوە حاڵەتی خەوی بچووکە، دڵی نەخۆش جارێکی دیکە دەست بە لێدان دەکاتەوە، وەکو گڕانەوەی لێدانی دڵت: پیپ، پیپ، پیپ، بەڵام ئەو حاڵەتە تەنها بۆ ماوەکی کورت بەردەوام دەبێت، جارێکی دیکە جەڵتەکە دێتەوە: پیپ، پیپ، پیپ، پیییییییپ، حاڵەتی خەوی بچووکی زیاتر و زیاتر دووبارە دەبێتەوە.

لە ماوەی بەراوردکردنی ژمارەی پچڕانەکان (یان حاڵەتەکانی خەوی بچووک)، ڕۆژ لە دوای ڕۆژی چوار گروپە جیاوازەکە، دینگیز گەشتە دووەم دۆزینەوەی گرنگ. ئەوانەی هەموو شەوێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر بە ئارامی و جێگیری خەوتبوون، ئاستی وەڵامدانەوەیان بۆ ماوەی هەفتەیەک نیمچە نموونەیی بوو، بەڵام ئەوانەی بۆ ماوەی تەنها سێ ڕۆژ لە خەو بێ بێبەش ببوون، ئاستی وەڵامدانەوەیان بە شێوەیەکی مەترسیدار پاشەکشێی کردبوو، پرسێکی هەقیقی چاوەڕوان نەکراو و لەناکاو نییە، دوای یەک شەو لە بێبەشکردنییان لە خەو، پچڕانی سەرنجیان زیادی کردووە (یان پەرچەکردارییان نەما)، واتا نەمانی پەرچەکردار لە ٤٠٠% تێپەڕیبوو، ئەو پاشەکشێیە زۆرە بەردەوام لە بەرزبوونەوەدابوو، بە ڕێژەیەکی خێرا لە دوای شەوی دووەم و سێیەم لە نەخەوتن لە بەرزبوونەبوو، بەشێوەیەک بەرزدەبووەوە، پەیام و ئاماژەی ئەوەی دەدا، تێکچوونی مێشک بەردەوام زیاد دەکات، ئەگەر زیاتر خەوی شەوانە لەدەستبدات، بەبێ ئەوەی هیچ مەیلێک بۆ ئارامیی لە حاڵەتێکی جێگیر هەبێت، واتا بەردەوام ڕادەی لەدەستدانی سەرنج زیادی دەکرد.

ئەو ئەنجامە مایەی قەڵەقی و نیگەرانی بوو، لە هەردوو گروپەکەی دیکە دەرکەوت، ئەو گروپانەی بە شێوەی بەشەکی لە خەو بێبەشکراوبوون، دوای شەش شەو لە خەو بۆ ماوەی تەنها چوار کاتژمێر، ڕەفتار و کردارییان هاوشێوەی ئەوانەبوو بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێر نەخەوتبوون، واتا ژمارەی جارەکانی خەوی بچووک بە ڕێژەی (٤٠٠%) زیادی کردبوو، لە ڕۆژی یازدەمی خەوی کورت بۆ ماوەی چوار کاتژمێر لە هەر شەوێک، کردەوەی بەشداربووان زیاتر تێکچوو، ڕادەی تێکچوونییان یەکسانبوو لەگەڵ ئەوانەی بۆ ماوەی چل و هەشت کاتژمێر نەخەوتبوون.

لە تێڕوانینی کۆمەڵایەتی، ئەنجامی ئەو گروپەی هەموو شەوێک بۆ ماوەی شەش کاتژمێر دەخەوتن، بە تایبەتی مایەی قەڵەقییە (لەبەرئەوەی پرسی کەمکردنەوەی خەو بۆ شەش کاتژمێر، پرسێکی ئاسایی و باوە لەلای زۆربەی خەڵک). بەڵام دوای دە ڕۆژ لە خەو بۆ ماوەی شەش کاتژمێر لە هەر شەوێک، کار و کردەوەی ئەو گروپە یەکسانبوو لە تێکچوون لەگەڵ ئەوانەی بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێر نەخەوتبوون. لەسەر بنەمای بێبەشکردنی گروپەکە بە گشتی لە خەو ڕوویدا، حاڵەتی تێکچوونی کار و کردەوەی ئەو گروپانەی بۆ ماوەی چوار کاتژمێر و شەش کاتژمێر لە شەوانە خەوتبوون کار و کردەوەکانیان بە جێگیری نەمایەوە، بەردەوامبوو لە تێکچوون بوو.

ئەگەر ئەزموونەکە بە هەفتە یان مانگ بەردەوام بووایە، هەموو نیشانە و دیاردەکان ئاماژەبوون بۆ تێکچوونی بەردەوامی کار و کردەوەکانیان.

بە نزیکی لە هەمان ماوە، لێکۆڵینەوەیەکی دیکەم ئەنجامدا، بە سەرپەرشتی (د. گریگوری بیلینکی) لە پەیمانگای لێکۆڵینەوەی سوپا لە وولتر ڕید، ئەنجامی ئەو لێکۆڵینەوەیە نیمچە چوون یەک بوو لەگەڵ ئەزموونی پێشوو، لەو تاقیکردنەوەیە یان ئەزموونە چوار گروپ لە خەڵک بەشداربوون، پرسی بێبەشکردنیان لە خەو، بەوشێوەیە بوو: نۆ کاتژمێر، حەوت کاتژمێر، پێنج کاتژمێر، سێ کاتژمێر. ماوەی ئەزموونەکە حەوت ڕۆژ بەردەوام بوو.

کاتێک لە خەو بێبەشی، ناتوانێت بزانیت گرفتی بێبەشبوونت لە خەوت هەیە.

YOU DO NOT KNOW HOW SLEEP-DEPRIVED YOU ARE WHEN YOU)
(ARE

گریمان دەکەم ئەنجامی سێیەم کە هاوبەشە لە نێوان دوو ئەزموونەکەی خستەمانەڕوو، ئەنجامەکەی زۆر خراپترە لە ئەوانی دیکە، کاتێک داوا لە بەشداربووان دەکرێت؛ گوزارشت لە هەستی خودیان بکەن، لە ڕادەی ئەو زیانانەی لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو هەستی پێ دەکەن، ناجێگیرییان و نائارامن لە کار و کردەوەکانیان کەم بووەتەوە، هەورەها گوتیان بە کردەوە کار و کردەوەکانیان ئاساییە و تێکنەچووە، حاڵەتی ئەو کەسانە وەکو ئەو کەسەیە بە ڕێکەوت لە یانەیەکی شەوانە دەیبینیت، بە متمانەوە دوای خواردنەوەی چەند پێکێک بە متمانە بەخۆبوونەوە، سویچی ئۆتۆمۆبێلەکەی لە گیرفانی دەردەهێنێت، دەڵێت: (من حاڵم زۆر باشە، ڕێگام دەدەیت ئۆتۆمۆبێل لێبخورم و بگەڕێمەوە بۆ ماڵەوە).

پرس و کێشەی گەورەی ئەو حاڵەتە، لە دیاریکردنی هێڵی بنەڕەتییە، چونکە لەگەڵ کەمبوونەوەی کاتی خەوتن بۆ ماوەی چەند مانگ یان چەند ساڵ، کەسەکە لەگەڵ حاڵەتەکانی تێکچوونی کار و کردەوەکانی ڕادێت و سەرنجی کەم دەبێتەوە و ئاستی وزەی

نـزم دەبێتـەوە، دوای هـەوڵێکی ئاسـایی هەسـت بـە شـەکەتی دەکـات، حاڵـەتی شـەکەتبوون دەبێت بە پرسێکی بەردەوام، یان دەتوانین بڵێین دەبێت بە هێڵێکی بنەڕەتی لەو کەسە، بۆیە لە درککردنی حاڵەتەکەیان شکست دەهێنن، بەوشێوەیە حاڵـەتی بـەردەوامیی کەمخـەویی، زیـان بـە توانـای ئـەقڵی و چالاکییـە بایۆلۆژییـەکانی جەسـتەیان دەگەیـەنێت، لەوانـە کەڵەکەبوونی تێکچوونی تەندروستییان ، بە دەگمـەن دەتـوانن هەڵسـەنگاندن بۆ پەیوەندی نێوان کەمخەویی و پاشەکشێی گشتی توانای ئەقڵی و جەستەییان بکەن.

لێکۆڵینـەوە لـە حاڵـەتـەکانی پـەتا دەڵێت: ئـەوەی لـە چوارچێـوەی بـڕی خـەوی ناوەنـدی لێکۆڵینەوەی لەسەر کراوە، دەریخستووە، ملیۆنان کەس ساڵانێکی زۆری ژیانییـان دوور لـە حاڵەتی تەندروستی ئاسایی بەسەر دەبەن، لە ڕووی ئەرکە دەروونی و جەستەییەکان، واتـا توانـای ئـەقڵی و جەسـتەییان لاواز دەبێت، بـە هۆکـاری سـوربوون و پێداگری کوێرانـەییان لەسـەر کەمخـەویی، شەسـت سـاڵ لـە توێژینـەوەی زانسـتیی ڕێگـای ئـەوەم پـێ نـادات، بـە کەسـێک بڵـێم: دەتوانێـت بـە بـەردەوامی هـەموو شـەوێک بـۆ مـاوەی تـەنها چـوار یـان پێـنج کاتژمێر بخەوی.

دووبـارە دەگەڕێینـەوە بـۆ ئـەنجامی لێکۆڵینەوەکـەی دینگیـز، لەوانەیـە گریمـانی ئـەوەت کردبێت، کار و کرداری هەر چوار گروپە بەشداربووەکە دوای یەک شەوی درێژ لـە خـەوی قـەربوو؛ وەکـو جـاران و چـاکتر دەبێت، ئـەو پێشـبینییە بـە تـەواویی هاوشـێوەی بیرۆکـەی زۆربەی خەڵکە، سـەبارەت بـە توانـای قەربووکردنـەوەی مـاوەی هەفتەیـەکی کەمخـەویی، لـە ڕێگای زیاد خەوتن لە ڕۆژانی پشودا. بەڵام کـار و کردارەکـان تەنانـەت دوای سـێ شـەو لـە خەوی قەرەبووکردنەوە، بێ پابەندبوون بـە مـاوەی دیاریکراوی خـەو، کـار و کردەوەکـانی مرۆڤ ناگەڕێتەوە بۆ ئەو ئاستەی لـە کـاتی هەڵسـەنگاندنی یەکـەم تێبینی کراوە، یـان دوای ئەوەی هەر چوار گروپەکە هەشت کاتژمێری تەواو لە خەوی ئاسایی ڕێکدەخەوتن.

پرسـێکی ڕوونـە و بـە بەڵگـە سـەلمێنراوە، هـیچ یـەکێک لـە گروپـەکان نـاتوانن ئـەو کاتژمێرانەی خەو بە تەواویی قەرەبوو بکەنەوە، کە لە ڕۆژانی پێشوو لەدەستیانداوە، وەکو لە پێشدا زانیمان: مێشک ناتوانێت ئەوە بکات.

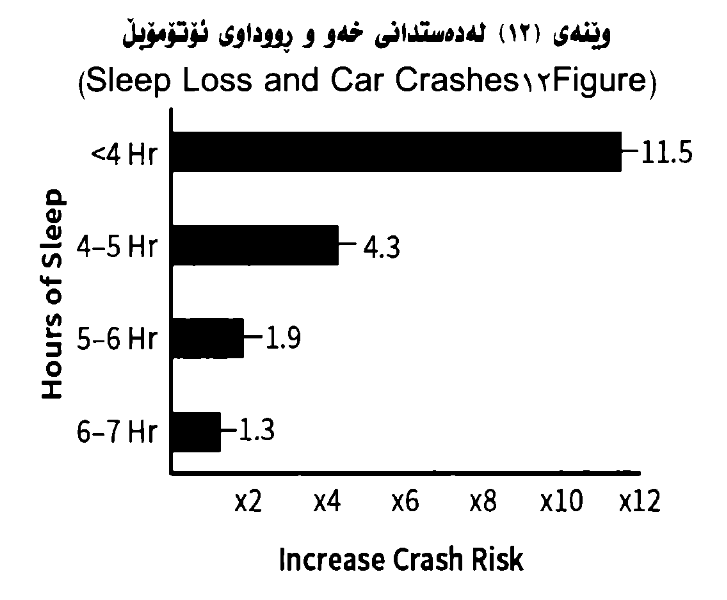
ئەنجامی لێکۆڵینەوەیەکی پێش ئێستا، کە مایەی قەڵەقییە، تیمی لێکۆڵینـەوە لـە ئوسـترالیا دوو گروپییـان لـە کەسـانی پێگەیشـتووی تەندروسـت وەرگـرت، گروپێکیـان بـە بـەرزترین ئاسـتی ڕێگاپێـدراوی یاسـاکانی لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبێـل خواردنـەوەی کحولیـان خـوردەوە ، بۆئەوەی ڕێژەی (٠،٨٠%) کحول لە خوێنییاندا هـەبێت، بـەڵام گروپەکـەی دیکـەیان تـەنها لـە خـەوی تـەواویی شـەوانە بێبەشـکرد، دەسـتیانکرد بـە تاقیکردنـەوەی ئاسـتی سـەرنجدانی

هـەردوو گروپەکـە، بـە مەبەسـتی هەڵسـەنگاندنی کـار و کردارەکانییـان، بـە تایبـەتی بـۆ دیاریکردنی ژمارەی هەڵە و لادانە بچووکەکانیان، دوای ئەوەی بۆ ماوەی نۆزدە کاتژمێر لە ئاگایی مانەوە، ئەو گروپەی لە خەو بێبەشکرابوون، لـە ڕووی درککردن زیانبـەخش بوون، هاوشـێوەی زیانـەکانی ئـەو گروپـەی لـە ڕووی یاسـایی سەرخۆشـببوون، دەتـوانین بـە ڕێگایەکی دیکە گوزارشت لە پرسەکە بکەین: کاتژمێر حەوتی بەیانی لە خـەو هـەڵدەستیت و بە درێژایی ڕۆژەکە بەئاگا و چالاکی، هەروەها لەگەڵ هاوڕێکانت دەچیت بۆ کاتبەسەربردن، تـاکو کاتژمێرەکـانی درەنگـانی شـەو ناگەڕێیتـەوە، بـەڵام هـیچ خواردنەوەیـەکی کحـولی ناخۆیتـەوە، کاتێک لـە کـاتژمێر هەشـتی بـەیانی ئۆتۆمۆبێل لێدەخوڕیت و دەگەڕێیتـەوە بـۆ ماڵەوە، ڕادەی زیانەکانی بەر درککردنت کەوتووە لـە ڕووی توانـای سـەرنجدانی ڕێگـای و ئەوانـەی لـە دەروبـەری ڕێگـادان، بـە بەڵگـەوە ڕادەی زیانـەکانی بـەر درککردنـت کـەوتووە، یەکسانە بەو زیانانەی بەر درککردنی ئـەو شـوفێرەی ئۆتۆمۆبێل کەتووە، کە بـە بـەرزترین ئاستی ڕێگاپێدراوی یاساکانی هاتوچۆ خواردنەوەی کحولی خواردووەتەوە.

لـە ڕاسـتیدا کـار و کردەوەی کەسـە بەشـداربووەکانی لێکۆڵینـەوەی نـابراو، دوای پـازدە کـاتژمێر لـە ئاگـایی، زۆر بـە خێرایـی دادەبـەزێت (یـان دوای کـاتژمێر دەی شـەو بـەپێی تاقیکردنەوەی سەرەوە).

وێنەی (١٢) لەدەستدانی خەو و ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل

(Sleep Loss and Car Crashes١٢Figure)



ڕووداوەکـانی هـاتووچۆ لـە گرنگتـرین هۆکارەکـانی مـردنن لـە بەشـی زۆری وەڵاتـە پێشەنگەکانی جیهان، کۆمپانیای (AAA) لە واشنگتونی پایتەختی ئەمریکا، بڵاویکردوە لە ئـەنجامی لێکۆڵینەوەیـەکی فـراوان کـە لـە سـاڵی (٢٠١٦) ئەنجامـدرابوو، کۆمەڵگـەی لێکۆڵینەوەکە حەوت هـەزار شـوفێری لـە ویلایەتـە یەکگرتووەکانی ئـەمریکا لـەخۆگرتبوو، لێکۆڵینەوەکە لەسـەر تۆمـارکردنی وردەکـاری داتـای ڕۆژانـەی ژیـانی شـوفێریان بـوو، لـە مـاوەی دوو سـاڵی تـەواو، ئەنجامـە سـەرەکییەکە لـە وێنـەی (١٢) خراوەتـەڕوو، ڕادەی ڕووداوە خەمناکەکانی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز ئاشکار دەکات، کە تایبەتە بە ڕووداوەکـانی هـاتوچۆ، کاتێـک ئۆتۆمۆبێلەکـەت دوای کـەمتر لـە پێـنج کـاتژمێر خـەو لێدەخوڕیت، مەترسی ڕوودانی ڕووداو سێ بەرانبەر زیاد دەکات، دوای ئەوەی لە شەوی پێشوو چوار کاتژمێر خەوتوویت، یان کەمتر، هاوکات ئۆتۆمۆبێل لێدەخوڕیت، ئەگەری توشبوونت بە ڕووداوی بە بڕی (٥،١١) جار زیاتر دەبێت، تێبینی بکە پەیوەندی نێوان کەمی کاتژمێرەکانی خەو و زیادبوونی مەترسی کوشتن چۆنە؟ مەترسی ڕوودانی ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل پەیوەندییەکی دیاریکراو و سنورداری نییە، بەڵکو بە خێرایی زیاد دەکات، هەر کاتژمێرێک لە نەمانی خەو، ئەگەری ڕوودانی ڕووداوەکان زۆر زیاتر دەکات، پرسی ڕووداوکانی هاتوچۆ تەنها پەیوەندییەکی کەڵەکەبووی سادە نییە.

لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لەژێر کاریگەریی خواردنەوەی کحولی و لەژێر کاریگەریی وەنەوز، دوو پرسی بکوژن، پرسیار ئەوەیە چی ڕوودەدات کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە نێوان کاریگەریی هەردووکیان؟ ئەوە پرسێکی گرنگە، لەبەرئەوەی زۆربەی حاڵەتەکانی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل، لە ژێرکاریگەریی خواردنەوەی کحولی لە کاتژمێرەکانی کۆتایی شەو، نەک لە نیـوەی ڕۆژدا، پرسـەکە زۆر ڕوونـە، زۆربـەی شـوفێرە سەرخۆشـەکان کێشـەی کەمخەوییشیان هەیە.

ئێستا دەتوانین بچینە سەر چاودێریکردنی شوفێر بە ڕێگایەکی واقیعییانە، بەڵام ئەم پرسی چاودێریکردنە ئارام و پارێزراوە، لەبەر بەکارهێنانی "لێخوڕینی گریمانەیی"، کۆمەڵێک توێژەر لێکۆڵینەوەیان لە ژمارەیەک حاڵەتی لادانی تەواو لە ڕێگا، بۆ ئەو بەشداربووانەوە کرد، بەشداربووانیان دابەشکرد بۆ چوار کۆمەڵەی جیاواز: ١- هەشت کاتژمێر خەو، ٢- چوار کاتژمێر خەو، ٣- هەشت کاتژمێر خەو، لەگەڵ خواردنەوەی کحول، تاکو ئەو خاڵەی کەسەکە لە ڕووی یاسایی بە سەرخۆش دادەنرێت، ٤- چوار کاتژمێر خەو، لەگەڵ خواردنەوەی کحول، تاکو ئەو خاڵەی کەسەکە لە ڕووی یاسایی بە سەرخۆش دادەنرێت.

دەرکـەوت کۆمەڵـەی یەکـەم (واتـا ئـەو کۆمەڵـە کەسـەی بـۆ مـاوەی هەشـت کـاتژمێر خەوتبوون) زۆر کەم هەڵەیان لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل کردووە، واتا زۆر کەم لـە ڕێگا لایانداوە. هەڵـەکانی ئـەو کۆمەڵەیـەی بـۆ مـاوەی چـوار کـاتژمێر خـەتبوون، (واتـا کۆمەڵـەی دووەم) گەیشـتە شـەش بەرانبـەری هەڵـەکانی کۆمەڵـەی یەکـەم، ئـەو کۆمەڵـە کەسـانەی ئاسـودەبوون و لـە حاڵـەتی ئاگـایی تـەواودابوون، دەرکـەوت بـڕی هـەمان هەڵـەکان لـەلای کۆمەڵەی سێیەمیان کردووە، کە بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر خەوتبوون، بەڵام لـە ڕووی یاسایی سەرخۆشبوون. لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە ژێر کاریگەریی خواردنـەوەی کحولی، یان لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز، دوو پرسی وەکو یەک مەترسیدارن.

لەوانەیە پێشبینیکردنێکی لۆژیکی بێت، کاتێک مرۆڤ چاوەڕێ دەکات، ئەنجامی کار و کردەوەکـانی کۆمەڵـەی چـوارەم لـەو لێکۆڵینەوەیـە دەرکـەوێت، ئەنجامەکـە کـۆی ئـەنجامی هـەردوو کۆمەڵـەی پێشـوو لـەخـۆ بگرێـت: تـەنها چـوار کـاتژمێر خـەو و لێخـوڕین لـەژێر کاریگەریی کحول (حاڵەتەکانی لادان لە ڕێگا دوازدە جار زیاترە لە کۆمەڵەی یەکەم). بـەڵام پرسەکە زۆر لەوە خراپترە، لادانی ئەو کۆمەڵەیە لە ڕێگا، نزیکەی سی جار زیاترە لە لادانی ئەوانەی لە حاڵەتی پشودابوون و هیچ بڕێک لە کحولیان نەخواردبووەوە، پرسـی تێکەڵکردنی کحـول و کەمخـەویی، تـەنها کۆبونـەوە و کەڵەکەبوونی سادە و سـاکار نییـە، بەڵکو ڕێژەی لادان لە ڕێگا، ئەنجامی لێکدانی هەردوو ئەنجامەکەی پێشووە.

لەبەرئـەوەی هـەر فاکتـەرێک کاریگـەریی فاکتـەرەکی دیکـە گـەورەتر دەکات، وەکو چۆن خواردنی دوو حەپ بەیەکەوە، ئەگـەری زیانـەکان زاتـر دەبێت، واتـا خواردنـەوەی کحـول و کەمخەویی بە یەکەوە کۆببنەوە، بەیەکەوە کار لەسەر ڕوودانی ڕووداوی مەترسـیدار و نـاخ هەژێن دەکەن.

دوای سـی سـاڵ لـە لێکۆڵینـەوەی چڕ، ئێسـتا دەتـوانین وەڵامـی زۆربـەی ئـەو پرسـیارانە بدەینـەوە، کـە لـە ڕابـردوو کـراون، پرسـی (فۆرمـاتبوونی) جەسـتەی مـرۆڤ نزیکـەی دە کـاتژمێری پێویسـتە، یـان مێشـک دوای شـازدە کـاتژمێر لـە ئاگـایی دەگـات بـە حاڵـەتی شکستهێنان لـە ئەرکـەکانی، مرۆڤ لـە یـەک شـەودا پێویسـتی بە زیـاتر لـە حـەوت کـاتژمێر خـەوە، تـاکو بتوانێت پارێزگـاری لـە کردارەکـانی درککردن بکـات، دوای دە ڕۆژ لـە خـەوی تەواو بۆ ماوەی حەوت کاتژمێر لە هەموو شـەوێک، ئاسـتی کردارەکـانی مێشـک دادەبـەزێت، وەکو حاڵەتی ئاگایی لە دوای بیست و چوار کاتژمێر خەوی بەردەوام، یان دوای سێ شـەو لە خەوی قەرەبووکردنەوە، (کە زیاترە لە پشوی کۆتایی هەفتە). بەڵام گێڕانەوەی کردارەکان بۆ ئاستی دوای هەفتەیەک لە کەمخەویی ئەوەندە بەس نییە، لـە کۆتاییدا مێشـکی مرۆڤ لـە

ئەنجامی کەمخەویی ناتوانێت بە هەستەکانی بە ئەزموونی ڕاستییەکان بگات، لەبەرئەوەی پرسی بێبەشبوون لە خەو، لە ئەزموونکردنی ڕاستییەکان بێبەشی دەکات.

لە درێژەی بەشەکانی دیکەی ئەم کتێبەدا، دەگەڕێینەوە بۆ ڕۆشنایی ئەنجامە جیاوازەکانی لێرەدا بینیمان، بەڵام لێکەوتە کەڵەکەبووەکانی سەر لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل، لە ژێر کاریگەریی وەنەوز، یان ئەو لێکەوتانەی زۆربەمان لە ژیانی واقیعیمان دەیانبینین، شیاو و شایستەی ئەوە لێرەدا بیانخەینە بەرباس و لێکۆڵینەوە.

لە ماوەی هەفتەی داهاتوو، زیاتر لە ملیۆنێک کەس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێلەکانییان دەخەون، یەکسانە بە خەوی زیاتر لە یەک لەسەر چواری مرۆڤ لە یەک ڕۆژدا، لە جەختکردنەوەی زیاتری ئەو حاڵەتە لە ماوەی کارکردن بەراورد لەگەڵ ڕۆژانی پشوو، کە هۆکارەکەی ڕوونە، نزیکەی زیاتر لە (٥٦) ملیۆن ئەمریکی مانگی جارێک ڕووبەڕووی ئاستەگی مانەوە بە بەئاگایی لە پشتی سوکانی ئۆتۆمۆبێلەکەنییان دەبنەوە.

لەئەنجامی کەمخەویی، هەموو ساڵێک لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (١،٢) ملیۆن ڕووداوی هاتووچۆ بە هۆی وەنەوز ڕوودەدات، واتای ئەوەیە ڕووداوی هاتوچۆ لە ئەنجامی وەنەوز لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە تێپەڕبوونی هەموو سی چرکە جارێک لە ماوەی خوێندنەوەی ئەو کتێبەدا لە شوێنێک لە شوێنەکانی ڕوودەدات، بە ئەگەری زۆرەوە، بە هۆی ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل لە ئەنجامی وەنەوز و شەکەتی، لە ماوەی خوێندنەوەی ئەو بەشەدا، کەسێک ژیانی لەدەست دابێت.

زانینی پرسی ڕووداوەکانی ئۆتۆمۆبێل لە ئەنجامی لێخوڕین، لە ژێر کاریگەریی وەنەوز بە گشتی، کۆی ڕووداوەکانی لە ئەنجامی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل، لەژێر کاریگەریی خواردنەوەی هەریەک لە کحول و مادده هۆشبەرەکان ڕوودەدەن تێپەڕاندووە. مایەی سەرسامییە، لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە حاڵەتی وەنەوز خراپترە لە لێخوڕین لە حاڵەتی سەرخۆشی، پرسەکە دژیەکی تیایە؛ ڕوونتر پێت بڵێم: کاریگەریی وەنەوز وەکو پرسێکی نابەرپرس لە ڕووداوەکان دەردەکەوێت، ئەو قسەیە شیاوی من نییە، ئەگەر مەبەستەکە هەر چییەک بێت، خراپی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی خواردنەوەی کحولی ئاسایی و ئاسان بکەم، بەڵام ئەوەی گوتم بە ڕاست و هەقیقی دەمێنێتەوە، لەبەر ئەو هۆکارە سادەیە: شوفێری سەرخۆش زۆر دوادەکەوێت، لە کۆنترۆڵکردن و فشارکردنە سەر سوکانی ئۆتۆمۆبێلەکەی، هەروەها زۆر دوادەکەوێت لە لادانی پێویست بۆ دوورکەوتنەوە لە ڕووداو. بەڵام کاتێک مرۆڤ دەخەوێت، یان نۆرە خەوی بچووکی بەسەردادێت،

پەرچەکردارەکانی بە تەواویی دەوەستن، ئەو کەسەی نۆرە خەوی بچووکی بەسەردادێت، یان لە پشتی سوکان لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل دەخەویت، ناتوانێت کۆنترۆڵی سوکان بکات و فشاری بخاتەسەر، یان هیچ هەوڵێک نادات بۆ لادان و دووروکەوتنە لە ڕوودانی ڕووداو.

کەواتە ڕووداوەکانی ئۆتۆمۆبێل لە ئەنجامی لێخوڕین لەژێر کاریگەریی وەنەوز زیاتر مەیلی مەرگی هەیە، لە ڕووداوەکانی ئۆتۆمۆبێل لە ئەنجامی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی خواردنەوەی کحولی یان مادده هۆشبەرەکان، بە واتایەکی دیکە، کاتێک لە پشتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێلەکەت لەسەر ڕێگای خێرا دەخەویت، هاوشێوەی دەرچوونی بۆمبێکە کێشەکەی ١٠٠٠ کیلۆگرام بێت و بە خێرایی ٦٤ میل لە کاتژمێرک بڕوات، بێ ئەوەی کەسێک ئاراستەی بکات.

لەسەربنەمای ئەو ڕوونکردنەوەیە، شوفێری ئۆتۆمۆبێلی ئاسایی، تاکە سەرچاوەی مەترسیەکان نین، بەڵکو شوفێری بارهەڵگەرەکانی تووشی حاڵەتی وەنەوز دەبن، سەرچاوەی گەورەی مەترسی ڕووداوەکان پێکدەهێنن، نزیەکەی (٨٠%) شوفێری بارهەڵگر لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەو کەسانەن کێشیان زیادە، هاوکات نیوەی ئەوانەی کێشیان زیادە، لەو کەسانەن بە پێی پێوەری پزیشکی قەڵەون، کێشی زیاد وادەکات شوفێری بارهەڵگەر ڕووبەرووی مەترسی زۆر گەورە ببێتەوە، لەبەرەئەوەی زیاتر تووشی شڵەژان و "پچرانی هەناسەدان لە خەو دەبن". ئەو کەسانە بە گشتی لە بە هۆی حاڵەتی بەهێز و درێژخایەنی کەمخەویی، تووشی پرخە پرخی چڕ دەبن، لە ئەنجامدا شوفێری بارهەڵگەرەکان ڕووبەڕووی ڕووداو دەبنەوە، ئەگەری ئەوە هەیە بە ڕێژەی (٢٠٠ – ٥٠٠%) زیاتر لە شوفێرانی دیکە هۆکاری ڕووداوەکانی هاتوچۆ بن.

چونکە کاتێک شوفێری بارهەرڵگر لە ئەنجامی ڕووداوی لێخوڕین لەژێر کاریگەریی وەنەوز ژیانی لەدەست دەدات، لەگەڵ خۆیدا وەکو ناوەندێک ژیانی (٤ – ٥) کەسی دیکەش لەگەڵ خۆی دەبات.

پرسێکی هەقیقی ڕاست و واقیعییە، دەمەویت بڵێم: شتێک بە ناوی ڕووداو نییە، بە هۆکاری شەکەتی یان خەوی بچووک یان لە کاتی لێخوڕین ڕوودەدات، هەرگیز پرسەکە بەوشێوەیە نییە، بەڵکو (پێکدادان)، فەرهەنگی ئۆکسفۆرد لە پێناسەی وشەی ڕووداو دەڵێت: ڕووداو پێشبینی نەکراوە، بە ڕێکەوت ڕوودەدات یان بەبێ هۆکاری دیار. بەڵام حاڵەتەکانی مردن، لە ئەنجامی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوزە، نەک ڕێکەوت، هەروەها بێ هۆکار نییە، بەڵکو پرسێکە شیاوی پێشبینیکردنە، لەبەرئەوەی وەنەوز لە

ئەنجامی ڕاستەوخۆی نەخەوتنی بڕی تەواویی خەوە، کەواتە ئەگەر کەسەکە خەوی تەواو بخەوێت، ئەگەری ڕێکەوتی ڕووداوەکان نییە، هاوکات پرسی خۆپارێزی لە ڕێکەوتی مردن بە هۆی ڕووداوی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز، پرسێکی کردەییە و لە تواناداییە، لەسەر بنەمای ڕووناکردنەوە و ئەنجامەکانی سەرەوە، مایەی خەجاڵەتی و نیگەرانییە، وڵاتانی پێشەکەوتوو بودجەی ساڵانەیان لە پێناوی ڕۆشنبیرکردنی خەڵک لەبەرانبەر مەترسییەکانی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز خەرج دەکەن، لە (١%) ئەو بڕە پارەیە تێناپەڕێت، کە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە و جەنگان لە دژی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی خواردنەوەی کحولییەکان دیاری دەکەن و خەرجی دەکەن.

سەبارەت بە مەترسییەکانی پرسی وەنەوز، نامە تەندروستییە گشتییەکانیش ناوەڕۆکی زۆر ڕوون و باشیان لەخۆ گرتووە، دەتوانین بیانخەینە ناو داتا ئامارییەکان، زۆرجار ئەو نامانە شێوازی گێڕانەوەی تراژیدی چیرۆکە کەسییەکان وەردەگرن، لە پێناوی ئەوەی نامە تەندروستییەکان بکەن بە نامە و پەیامی هەقیقی چیرۆکی ڕووداوەکان، هەزران ڕووداوی تراژیدی لەو شێوانە هەیە، دەتوانین وردەکارییەکانیان بخەینەڕوو، تەنها یەکێک لە چیرۆکی ڕووداوە تراژیدییەکان بە وردی دەگێڕمەوە، بەو هیوایەی سودی بۆ ڕزگارکردنت لە زیانەکانی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز هەبێت.

لە ویلایەتی فلۆریدا لە شاری یونیو لە کانونی دووەمی ساڵی (٢٠٠٦): **پاسێکی قوتابخانە** که نۆ منداڵی دەگواستەوە، لە ترافیکی هاتووچۆ وەستابوو، ئۆتۆمۆبێلێک لە جۆریی پۆنتیاک پۆڤیل حەوت سەرنشینی تیادابوو لە پشتی پاسەکە وەستابوو، هاوکات بارهەڵگرێک کە (١٨) تایەی لە ژێر دابوو، لە دواوە بە ئاراستەی ئۆتۆمۆبێل و پاسە وەستاوەکە دەهات، بارهەڵگرەکەبە خێرایی بەردەوامبوو لە ڕۆیشتن، ئۆتۆمۆبێلە پۆنتیاکەی شێلاو و بە سەری کەوت، هەروەها خۆی کێشا بە پاسەکە و لەگەڵ خۆیدا ڕایماڵی، سێ چاڵی تێپەڕاند و بەردەوام پاسەکەی ڕادەماڵی، لەو کاتەدا ئاگر لە پۆنتیاکە شێلدراوەکە کەوتەوە، پاسەکە بەلای چەپی شەقامەکە خولایەوە، پێش ئەوەی لە شەقامەکە دەربچێت، بۆ ماوەی (٣٢٠) پێ بەردەوامبوو لە ڕۆیشتن، دواتر خۆی بە کۆمەڵە درەختێکی گەورە و چڕدا کێشا، لەکاتی خۆکێشانی پاسەکە، سێ منداڵ لە منداڵەکانی ناو پاسەکە لە پەنجەرەوە بە هۆی هێزی خۆ پیاکێشانەکە پەڕینە خوارەوە، حەوت سەرنشینەکەی ناو ئۆتۆمۆبێلە پۆنتیاکەی کوشت، شوفێری پاسەکەی کوشت، هەروەها شوفێری بارهەڵگرەکە و نۆمنداڵەکەی ناو پاسەکەش بە مەترسیداری برینداربوون.

شـوفێری بارهەڵگەرەکـە ئـەزموون و شـارەزایی لێخـوڕینی هـەبوو. مۆڵـەتی یاسـایی لێخوڕینی هەبوو، پشکنینەکان دەریانخست کحول و ماددەی هۆشبەر لە خوێنیدا نییە. وەکو لـە تـەوەرەکانی سـەرەوە ڕوونمـان کردەوە. شـوفێرەکە مـاوەی سـێ و چـوار کـاتژمێر بـە بـەردەوام بـە ئاگـا و بـەردەوامببوو لـە لێخـوڕین، وەنـەوز دایگرتبـوو و لەپشـتی سـوکانی بارهەڵگرەکە خـەوی لێمـەوتبوو، حـەوت سەرنشـینەکەی نـاو پۆنتیاکەکـە کـە هـەرزەکار یـان منداڵبوون هەموویان مردن، پێنجیـان لـە یـەک خێزان بوون، بـەڵام شـوفێری پۆنتیاکەکـە لـە کۆتا ساڵی هەرزەکاریدابوو، هەڵگری مۆڵەتی لێخوڕینی یاسایی بوو، بچووکترین سەرنشـین منداڵێکی شیرەخۆر بوو، تەمەنی بیست مانگ دەبوو.

زۆر پرسی دیکە لەم کتێبەدا هەیە، بەوهیوایەی خوێنەر بە سەرەنجە وێنایان بکات، ئەوە گرنگترین و بایەخداترین پرسە" پێویستە هەموو شوفێرێک بە گرنگی و بایەخـەوە جێبـەجێی بکات: ئەگـەر لـە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل وەنـەوزت دایگرتـی، تکایـە بوەسـتە ... بوەسـتە، تکایـە! پرسـەکە مردنـە! وەکو ئـەوەی مـەرگی کەسـێکی دیکـەت لـە ئەسـتۆ بێت، بـە دڵنیـایی پرسێکی ترسناکە، بـە زۆر شـێوازی ناکاریگـەر فریـو مـەخۆ، کاتێـک خـەڵک پێت دەڵێن: ئـەو شـێوازە لـە هەسـتکردن بـە وەنـەوز لـە کـاتی لێخـوڕین سـەرکەوتووە،[1] زۆربـەمان گریمـان دەکەین، دەتوانین تەنها بە هێزی ویست بەسەر وەنەوز سەرکەوین. بەڵام مایەی نیگەرانییە، لەبەرئەوەی گریمانەکەمان ڕاست نییە، ئەگەر بە ڕاستمان زانی، لەوانەیە مەترسی بۆ سـەر ژیانت و بۆ سـەر ژیـانی ئەندامانی خێزانەکـەت یـان هـاوڕێی و خۆشەویسـانەی لەگـەڵت لـە ئۆتۆمۆبێلدان دروست بکات، هەروەها مەترسی بۆ سەر گیانی ئەو کەسانەی هـەمان ڕێگـای تۆ بەکاردەهێنن.

لە هەندێک حاڵەت ئەوەندە بەسە شوفێر تـەنها یـەک جـار لـە پشـتی سـوکانی ئۆتۆمۆبێل سەرخەو بشکێنێت، تاکو ژیانی لەدەست بدات. بۆیە ئەگەر تێبینیت کرد لـە کاتی لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبێل وەنەوز دایگرتووی، بوەستە بۆ ئـەوەی بخـەویت، ئەگـەر بـە ڕاسـتی ناچـاربووی بـەردەوامبیت لـە ڕۆیشـتن، بڕیارتـدا بـەردەوام بێت لـە سـایەی حاڵـەتی وەنـەوز، دەبێتـە مەترسی هەقیقی لەسەر ژیانی خۆت و ئەوانەی هەمان ڕێگا بەکاردەهێنن، بۆیە پێویستە بۆ

---

[1] - خورافیاتە باوە بێ سودەکانی شوێنگرەوەی وەنەوز لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل، بەرزکردنەوەی دەنگی ڕادیۆییە، کردنەوەی جامی ئۆتۆمۆبێلە، هەوای فێنکەرەوە ئاراستەی ڕوخسار بکەیت، بە مۆبایل قسە بکەی، بنێشت بجویت، جەستەت گرژ و ڕەق بکەت، خۆت سەرقاڵ بکەیت بە زوو گەیشتن، بە خەوزڕان پاداشت دەکرێیت.

ماوەیەکی کورت لە پێناوی سەرخەوشکاندنی خێرا (لە بیست بۆ سی خولەک) لادەیتە لایەکی ڕێگاکە و بوەستیت. ڕاستەوخۆ دوای بێداربوونە لە سەرخەوشکاندن دەستمەکەوە بە لێخوڕین، لەبەرئەوەی لە حاڵەتی "پەکەوتنی خەویت"، یان لە نێوان بێداریی و خەوی، بەڵکو پێویستە بۆ ماوەی بیست یان سی خولەکی دیکە چاوەڕوان بیت، هاوکات دەتوانیت کوپێک قاوە بخۆیتەوە، ئەگەر هەستتکردت پێویستت پێیەتی. بەو شێوەیە تەنها دوای چاوەڕوانی و قاوەخواردنەوە لە نوێ دەستبکەوە بە لێخوڕین، بەلام بزانە سەرخەوشکاندن بۆ ماوەیەکی کاتییە و درێژ نییە، بەڵکو پێویستت بەوەیە جارێکی دیکە بخەویتەوە. سەرخەوشکاندنی دووەم سودی کەمتری دەبێت، لە کۆتاییدا ئەوەی گرنگە لە یادی نەکەی پرسی بەردەوامبوون لە لێخوڕین، لە ژیان بە بایەختر نییە.

ئایا سەرخەوشکاندن یارمەتیدەرە (CAN NAPS HELP?)

لە هەشتاکان و نەوەدەکانی سەدەی بیستەم، داڤید دینگیز لەگەڵ هاوکارە دانا و زیرکەکەی (د. مارک ڕۆزکیند) کە بەڕێوەبەری کارگێڕی سەلامەتی ڕێگاوبانی هاتووچۆی نیشتمانی بوو،زنجیرەیەک لێکۆڵینەوەی پێشەکەوتووی دیکەیان لەسەر لایەنە باش و خراپەکانی سەرخەوشکاندن ئەنجامدا، بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی کەمخەویی، کە فەرامۆشکردنی خەو ئاسان نییە، ئەو دوو زانا لێکۆڵەرە چەمکی "هێزی سەرخەویان" داهێنا، یان دەتوانم بڵێم: ئەوانە (داننان بە هێزی سەرخەویان پەسندکرد).

زۆربەی کارەکانیان؛ واتا لێکۆڵینەوەکانیان کارکردن بوو لەسەر فڕۆکەوانی، لێکۆڵینەوەیان لە حاڵەتی ئەو فڕۆکەوانانە دەکرد، بۆ ماوەی زۆر دوور و درێژ گەشت دەکەن.

پرسێکی ڕوون و سەلمێنراوە، نیشتنەوەی فڕۆکە مەترسیدارتین کاتە لە فڕۆکەوانییدا، پرسێکی ڕوونە نیشتنەوە کۆتا کاتی گەشتە، هاوکات زۆرترین بڕی کەمخەویی لەو کاتە کەڵەکە بووە، بیرکەوە لە کۆتا کاتی گەشتی شەوانە چۆن وەونەز شەکەتی کردوویت، هاوکات بەسەر زەریای ئەتلەسی تێدەپەڕیت، لە کاتێکدا دەستپێکی گەشتەکەت لە بەیانیوە زیاتر لە بیست و چوار کاتژمێر تێپەڕاندووە، ئایا لە لوتکەی چالاکیت؟ ئایا ئامادەی نیشتنەوەی بە فڕۆکەی بۆنیگ (٧٤٧) کە لە نێویدا (٤٦٧) سەرنشین هەیە؟ یان کارامەیی و چالاکیت ڕێگات پێدەدات ئەوە بکەیت؟ نیشتنەوە کۆتا قۆناغە لە گەشتی ئاسمانی (لە کەرتی فڕۆکەوانی پێی دەڵێن: (لوتکەی دابەزین لە پێناوی نیشتنەوە")، کە (٦٨%) ڕووداوە خەمناک و ناخ هەژێنەکان لە کاتی نیشتنەوە ڕوودەدەن.

لێکۆڵەران جەختییان کردە سەر کارکردن لەسەر پرسی کاتی نیشتنەوە، بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارەی دەستەی فڕۆکەوانی فیدارلی ئەمریکا (FAA) پێشنیاریان کردبوو، ئەگەر فڕۆکەوان نەتوانێت لە یەک دەرفەتی سەرخەوشکاندی کورتخایەن زیاتری دەستکەوێت کە ماوەکەی (٤٠ – ١٢٠ خولەک) بێت، لە ماوەی گەشتێکی سێ و شەش کاژمێریدا، کەواتە چ کاتێک گونجاوترینە بۆ ئەو سەرخەوشکاندنە، تاکو بتوانێت درککردنی هەڵە کەم بکاتەوە، لە ئەنجامی ماندووبوون و کەم سەرنجی بۆ نزمترین ئاست دابەزیوە: لە سەرەتای شەودا، یان لە نیوەی شەودا، یان لە کاتێکی درەنگ لە بەیانی ڕۆژی داهاتوودا؟

لە یەکەم دەستپێک، ئەو پرسیارە ناکۆکە لەگەڵ هەستی تەندروست، بەڵام دینگز و ڕۆزکایند، پێشبینییەکی زیرەکانەیان هەبوو، پێشبینییەکەیان لەسەر بنەمای زانستی بایۆلۆژیی بوو، باوەڕیان وابوو سەرخەوشکاندنی فڕۆکەوان دەبێت بخرێتە سەرەتای نۆرەی کەمخەویی، کە دەتوانێت جۆرێک لە بەربەست پێکبهێنێت، لەگەڵ ئەوەی سەرخەوشکاندن بە خەوی بەشەکی کاتی دانانرێت، باوەڕیان وابوو سەرخەوشکاندن لەو کاتەدا، مێشک لە پچڕانی سەرنج بۆ ڕووداوی کارەسات هێن دەپارێزێت.

ئەوان لە دیدگای خۆیان ڕاست بوون، بەڵام گریمان بکە فڕۆکەوانێک لە کۆتا قۆناغی گەشتەکەی، ڕووبەڕووی کەمترین ژمارەی حاڵەتی خەوی بچووک بووەتەوە، ئەگەر لە کاتە زووەکانی شەوی پێشوو سەرخەویشکاند، بەراورد لەگەڵ ژمارەی ئەو جارانەی خەوی بچووک توشی دەبێت، ئەگەر سەرخەوشکاندنەکەی لە نیوەی شەو یان لە بەیانی دووەم بێت، دوای ئەوەی هێرشی کەمخەویی بە ڕاستی دەستی پێکردووە.

لە لێکۆڵینەوەیەک لەسەر شێوەی "خەوی" سروشتیی دۆزرایەوە، "خۆپاراستن لە بەرانبەر چارەسەرکردن"، خۆپاراستن هەوڵدانە بۆ دوورکەوتنە لە کێشەکان پێش ڕوودانییان، چارەسەر هەوڵدانە بۆ چارەسەری کێشە پاش ڕوودانی.

بەوشێوەیە سەبارەت بە سەرخەوشکاندیش هەمان پرس ڕاستە، لە ڕاستیدا ئەوە کورتە ئەرکی خەوە، لە کاتێکی زوودا ئەنجامی دەدات، هاوکات ژمارەی جارەکانی حاڵەتی خەوی سوکی فڕۆکەوان کەم دەکاتەوە، کە لە ماوەی نەوەد خولەکە گرنگەکان لە کۆتایی گەشتەکەی ڕووبەڕووی دەبنەوە. کەواتە ژمارەی ئەو هێرشانەی خەو کەم بوونەتەوە، ئەو ئەنجامە بە بەکارهێنانی جەمسەرە کارەبایە جێگیرکراوەکانی سەر سەری، لەسەر وێنەی هێڵکارییە کارەباییەکان بۆ مێشک ورگیراون.

ئەو ئەنجامەی دینگز و ڕۆزکایند پێی گەیشتن، ئەنجامەکە و چەند ئامۆژگارییەکیان پێشکەشی دەستەی فیدراڵی بۆ فڕۆکەوانەی کرد، ئامۆژگارییان کردن، کاتی

"سەرخەوشکاندن هەڵبژێرن" هەروەها ئامۆژگارییان کردن دەبێت سەرخەوشکاندن لە کاتی زووی شەو بێت، لە ماوەی گەشتە درێژەکاندا، ئامۆژگارییەکان لە ئێستادا کراوە بە ڕێکار و سیاسەتی پشت پێ بەستووی فرۆکەوانەکان، زۆربەی دەستەڵاتە فرۆکەوانییەکانی جیهان کاری پێ دەکەن، هەروەها دەستەی فرۆکەوانی فیدراڵی بە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەی پەسندکردن، بەڵام بەو زاراوەیە ڕازی نەبوو کە لێکۆڵەرەکان بەکاریاندەهێنا، دەستەی فرۆکەوانی فیدراڵی تێبینیانکرد زاراوەی (هەڵبژاردن یان دیاریکردن) لەوانەیە ببێتە بابەتی گاڵتە و گەپ لە نێوان فرۆکەوانەکان، لەبەرئەوە دینگز زاراوەی شوێنگرەوەی پێشنیارکرد، ئەویش زاراوەی (سەرخەوشکاندنی نەخشە بۆ کێشراوە). بەڵام دەستەکە پەسندیان نەکرد، وایان دەبینی زیاتر چەمکێکی "کارگێڕیە"، دوای ئەوە کۆتا زاراوە لێکۆڵەرەکان پێشنیاریان کرد، زاراوەی "سەرخەوشکاندنی وزەبوو"، دەستەکە بینیان زۆر گونجاوە لەگەڵ واقیعی لێخوڕین یان سەرکردایەتی کردنی فرۆکە، بەوشێوەیە زاراوەکە پەسندکراو و جێگیر بوو.

پرسی شاراوە، ئەو خەڵکانەی "لە پێگەی لێخوڕینی تایبەت کاردەکەن" باوەڕیان وایە پرسی سەرخەوشکاندنی وزە هەڵەیە، لەبەرئەوەی مرۆڤ تەنها پێویستی بە یەک سەرخەوشکاندنی وزەیە، کە بۆ ماوەی بیست خولەک بەردەوام بێت، تاکو کەسەکە لە وەنەوز ڕزگاری بێت، ئاستی کار و چالاکییەکانی نموونەیی بێت، یان کار و چالاکییەکانی پەسند بێت، بۆیە زاراوەی هاومانی "سەرخەوشکاندنی وزە" گریمانەیکی هەڵبوو، چونکە سەرخەوشکاندن ڕێگا بە مرۆڤ دەدات شەو لە دوای شەو کەمخەویی فەرامۆش بکات، بە تایبەتی ئەگەر پرسی فەرامۆشکردنی کەمخەویی لە ڕێگای زۆر بەکارهێنانی کافایین بێت.

بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوانەی لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندنە نائەکادیمییەکاندا بیستووتە یان خوێندووتەوە، زانیمان زۆرمان لەبەردەستە؛ ئاماژە بەوە دەکەن، حەپ یان ئامێر هەیە، یان بڕێک لە هێزی ویستی دەروونمان هەیە، دەتوانێت شوێنی خەو بگرێتەوە، لەوانەیە وزەی سەرخەوشکاندن سودی بۆ زیادکردنی ئاستی بنەڕەتی سەرنجدان هەبێت، لە سایەی کەمخەوییدا، وەکو سود و کاریگەریی کافایین لە کاتی خواردنەوەی، ئەگەر ژەمێکیش بێت. بەڵام لێکۆڵینەوەکەی پێشوو، کە لەلایەن دینگز و زۆر لە لێکۆڵەرەوانی دیکە ئەنجامدرابوو، "یەک لە لێکۆڵینەوەکان" بە بەڵگە ڕوونی کردبووەوە، هیچ شتێک وەکو خەوی پێویست و تەواو نییە، واتا نە سەرخەوشکاندن و خواردنەوەی کافایین شوێنی خەوی پێویست و تەواو ناگرنەوە، بۆئەوەی بتوانین پارێزگاری لە ئەرکە ئاڵۆزەکانی مێشک بکەین، لە نێویاندا فێربوون یان بەیادهێناوە یان هاوسەنگی هەڵچوون یان گفتوگۆی لۆژیکی ئاڵۆز یان بڕیاردان.

لەوانەیە ڕۆژێک ڕێگایەک بدۆزینەوە شیاوی بەدیهێنانی هەموو ئەوانە بێت. بەڵام لە ئێستادا هیچ حەپێکمان لەبەردەستدا نییە، ئەو بڕە توانا سەلمێنراوە و جێگیرەی سەبارەت بە قەرەبووکردنەوەی سودەکانی خەوی شەوانەی تەواویی بۆ مێشک و جەستە هەبێت.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی ئەو پرسە، دیڤد دینگز بانگهێشتکردنێکی کراوەی بڵاوکردەوە، هەرکەسێک پێی وایە دەتوانێت لەسەر حاڵەتی سەرخەوشکاندن بەردەوامبێت، با بێت بۆ تاقیگەکەی و بۆ ماوەی دە ڕۆژ بمێنێتەوە، دینگز ئەو کەسە دەخاتە حاڵەتی کەمخەویی و پێوانەی ئەرکەکانی درککردنی دەکات. لەسەر بنەمای ئەو بانگهێشتکردنە و متمانە بوون بە خۆی "باوەڕی تەواویی بەو متمانە بەخۆبوونە هەبوو"، کە دەتوانێت بە بەڵگەی یەکلاکەرەوە تێکچوونی ئەرکەکانی جەستە و مێشک ڕوون بکاتەوە، تاکو ئەمڕۆ یەک خۆبەخش نەیتوانیوە ڕاستی باوەڕبوونەکەی دینگز تاقی بکاتەوە.

ئەوەی مایەی ڕامان و هەڵوێستە لەسەر کردنە، کۆمەڵێک کەسی دەگمەنمان دۆزیەوە، دەتوانن بە بەردەوامی بۆ ماوەی شەش کاتژمێر لە شەوێکدا بخەون، بەبێ ئەوەی کەمترین زیان و نیشانەکانی تێکچوون لە جەستە و مێشکیان دەربکەوێت، ئەو کەسانە "چینێکی کەمخەون"! بۆنموونە ئەگەر لە تاقیگەدا دەرفەتی خەویان بۆ ماوەی چەندین کاتژمێر پێ بدەیت، بەبێ بوونی کاتژمێری ئاگادارکردنەوە یان زەنگی ئاگادارکردنەوەی مۆبایل، بە شێوەیەکی سروشتیی بێ زیادەڕۆییکردن بۆ ماوەکی کورت دەخەون، واتا تەنها شەش کاتژمێر دەخەون، کەواتە پرسی شاراوە بەپێی شیکاری لە نێو جیناتی ئەو کەسانەیە، بە تایبەتی بەشێک لە تۆڕی جینات کە پێی دەگوترێت (BHLHE41) لە جیناتی ئەو کەسانەدایە. لە ئێستا زانایان هەوڵدەدەن تێبگەن ئەو جیناتە چی دەکات، چۆن ئەو توانایە پەیدا دەکات یان بەرهەم دەهێنێت، بۆئەوەی کەسەکە بەو بڕە کەمەی خەو تێر و ئاسودە بێت.

ئێستا گریمان بکە؛ خوێنەران دوای زانینی ئەو پرسە، باوەڕیان وایە ئەوانیش یەکێکن لەو کەسانە، ئەو پرسە زۆر دوورە لە ڕاستی، چونکە ئەو جیناتە زۆر دەگمەنە، ڕێژەی ئەو جیناتە لە جیهان ئەوەندە کەم و دەگمەنە، ئەو کەسانەی هەڵگری ئەو جینات و تایبەتمەندییەیان زۆر دەگمەنن، بۆ زیاتر دڵنیابوون لە پرسی ڕاستی و دەگمەنی ئەو جیناتە، وشەیەک وەردەگرم، یەکێک لە هاوڕێکانی لێکۆڵینەوەم گوتوویەتی، ئەو هاوڕێیەم د. سوماس ڕوسە لە نەخۆشخانەی هنری فۆرد لە نوترویت، جارێکیان گوتی: "ئەگەر ڕێژەی کەسەکان نزیک بکەینەوە بۆ نزیکترین ژمارەی ڕاست، لە هەموو جیهاندا، لەوانەی دەتوانن بە بەردەوامی تەنها پێنج کاتژمێر بخەون، یان کەمتر بەبێ ئەوەی توشی هیچ زیانێک ببن، ڕێژەیان (٠%)".

واتا لە جیهاندا تەنها کەمتر لە (١%) لە مرۆڤ دەتوانن بەرگەی کاریگەریی کەمخەویی درێژخایەن لەسەر ئەرکی مێشک بە هەموو ئاستەکانییەوە بگرن، هەروەها ئەگەرێکی زۆر هەیە، کەسێک لەو شێوەیە هەبێت، لەبەرئەوەی توشی بروسکە دەبێت(ئەو ئەگەر زیاترە لە ١- ١٢٠٠٠ لە ماوەی درێژایی تەمەنی مرۆڤ) کەسانێک هەبن لە سایەی کەمخەویی بە هۆی ئەو جیناتە دەگمەنە، بتوانن بەردەوامی بە ژیان و چالاکییەکانیان بدەن.

هەڵچوونی نائەقڵانی: (EMOTIONAL IRRATIONALITY)

"بۆماوەیەکی زۆر کورت خەوم لێکەوت، ......" زۆرجار ئەو وشانە بەشێکن لەو چیرۆکە خەمناکانەی بە شێوەی نائەقڵانی سەربازێک بۆ کەسێکی مەدەنی دەیگێڕێتەوە و نیگەران و بێزاریی دەکات، یان پزیشکێک بۆ نەخۆشەکەی، یان باوک بۆ منداڵە هار و هاجەکەی، لە هەر حاڵەتێک لەو حاڵەتانە، لەبەردەمی کەسێکی شەکەتین و گرفتاری کەمخەوییە، هەوڵدەدات لەگەڵ هەستی تووڕەیی یان شەڕانگێزی ڕەفتار بکات.

زۆربەمان دەزانین کەمخەویی کاریگەریی گەورەی لەسەر هەڵچوونەکانمان هەیە، بەڵکو دەتوانین بەڕوونی ئەو حاڵەتە لە کەسانی دیکەش ببینین، بیر لە حاڵەتە باوەکان بکەوە، دایکێک منداڵە بچووکەکەی لە باوەش گرتووە، لە کاتێکدا منداڵەکەی دەگیری یان هاوار دەکات، بە هێمنی لە نێو نیگەرانییەکانی ڕووت تێدەکات و پێت دەڵێت: "بەڵێ منداڵەکەم شەوی ڕابردوو بڕی پێویست و تەواو نەخەوتووە"، دەزانی دایکانی هەموو جیهاندا (دانان)، پرسی خراپ خەوتن لە شەوی پێشوو، دەبێتە هۆکاری خراپی مەزاج و شڵەژانی هەڵچوون لە شەوی دواتر.

لەلای هەمووان پرسێکی ڕوونە، دیاردەی هەڵچوونی نائەقڵانی ئەنجامی کەمخەوییە، ئێمە نەماندەتوانی چۆنیەتی کاریگەریی کەمخەویی لەسەر مێشکی هەڵچوو لەسەر ئاستی دەرماری بزانین، تاکو ماوەیەکی نزیک لە ئێستا، ئەگەرچی نەزانینی ئەو پرسە، لێکەوتەی نەرێنی لەسەر ئاستی پسپۆڕیی و دەروونی و کۆمەڵایەتی هەیە. لەگەڵ تیمەکەم ماوەی چەند ساڵێکە بە بەکارهێنانی ڕووپێوی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی لێکۆڵینەوە لەو پرسە دەکەین، کە هەوڵێکە بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە.

بۆ ئەوە مەبەستە لێکۆڵینەوەمان لە کۆمەڵێک کەسی تەندروستی پێگەیشتوو کرد، دابەشمانکردن بۆ دوو گروپ، وامانکرد گروپێکیان بە درێژایی شەو لە ژێر چاودێری لە ناو تاقیگە بەئاگابن و نەخەون، ڕێگاماندا گروپەکەی دیکەیان لە شەودا خەوێکی سروشتیی بخەوەن. لە ماوەی کۆرسەکانی ڕووپێوکردنی مێشکیان لە ڕۆژی دواتر، وامانکرد هەردوو

گروپەکە سەد وێنەی ڕیزکراو لە وێنەی سەربەخۆ و جیاواز لە یەکدی لە ڕووی هەڵچوون ببینن، وەکو (وێنەی سەلەی خۆڵ یان پارچە تەختەیەک لە سەر ڕووی ئاو)، بۆ وێنەی هەڵچووی زبر و بێزارکەر، وەکو (سوتانی ماڵ، یان ماری ژەهراوی خەریکە پێوەبدات). ئەو زنجیرە وێنە ڕیزبەندکراوەی هەڵچوونمان بەکارهێنان، بۆ ئەوەی بتوانین لە ڕێگای وێنەکان بەراورد لە نێوان وەڵامدانەوەی زیاتری مێشک و هەڵچوونی زبر و ڕەقییان زیاد بکەین.

شیکاری ڕووپێویی ڕەنینی موگناتیسیی بۆ مێشک، ئەنجامی زۆرترین کاریگەرییەکانی کەمخەویی لەسەر مێشک ئاشکراکرد، لە هەموو لێکۆڵینەوەکانی تاکو ئەمڕۆ بۆ دۆزینەوە و ئاشکراکردنی ئەو پرسە ئەنجامم داوە، بە ئەنجامی زۆر گرنگتر گەیشتم. ناوەندێک لەلای ڕاست ولەلای چەپی مێشک هەیە، پێی دەگوترێت (بادم)، لەبەرئەوەی لە شێوەی دەنکە بادەمە، ئەو ناوەندە، ناوەندی سەرەکی دەرچوونی هەڵچوونی بەهێزە، وەکو "توندوتیژی و تورەیی"، ئەو هەڵچوونە بەستراوەتەوە بە بەکارهێنانی "شەڕکردن یان ڕاکردن"، لەو ناوەندە "بادامییە" چالاکی پەرچەکرداری هەڵچوونی زیاد دەرکەوت، لەو گروپەی لە خەو بێبەشکرابوون ڕێژەکەی گەیشتە (٦٠%). بەڵام ڕوپێوی مێشکی ئەو گروپەی ڕێگایان پێدرابوو شەوێکی تەواو بخەون، بڕێک چالاکی پەرچەکرداری هاوسەنگ و دوور لە هەڵچوونی نەرێنی لە ناوەدی (بادەمی) دەرکەوەت، لەگەڵ ئەوەی هەردوو گروپەکە هەمان ئەو وێنانەیان بینیبوو.

حاڵەتکە بەوشێوەیەیە، وەکو ئەوەی مێشکی ئێمە، لە حاڵەتی کەمخەویی بێت، دەگەڕێتەوە بۆ سەرەتای چالاکی پەرچەکرداری نارێکخراو یان ناهاوسەنگ، لەو حاڵتە کەسەکە لە ژێر گاریەگەرەی نەخەوتن پەرچەکرداری هەڵچوونی نەگونجاو و ناهاوسەنگ و بێ بنەمان لێدەردەکەوێت، لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە لە ئەنجامی نەخەوتن، زۆرجار دەبین بە کەسێک ناتوانین ڕووداوەکان بە فراوانی لە چوارچێوەی ڕەوت و ئاراستەی دۆخێک دابنێین، تاکو بتوانین بیریان لێبکەینەوە.

ئەو وەڵامەمان پرسێکی دیکەی وروژاند: بۆچی کەمخەویی وادەکات پەرچەکرداری ئەو دوو ناوەندەی هەڵچوون لە مێشک، بەو ڕادەیە سەرڕۆ و سەرکێش بێت؟ لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لە ڕوپێوییەکانی مێشک و بەکارهێنانی ئامرازە زۆر وردەکانی شیکارکردن، دەرفەتی ئەوەمان بۆ ڕەخسا، هۆکاری شاراوەی ڕیشەیی ئەو پرسە دیاری بکەین، لە ڕاستیدا دوای شەوێکی تەواو لە خەو، ڕایەڵەی بەیەکەوە بەستنەوەی بەهێز لە نێوان بادەم و پەردەی ڕووپۆشی بەشی پێشەوەی مێشک دروست دەبێت، "ئەو ناوچەی مێشک کە دەکەوێتە سەر نێوچەوان؛ پەرەسندوترین بەشی مێشکی مرۆڤ، بەراورد لەگەڵ ئاژەڵە

سەرەکییەکانی دیکە، پەردەی ڕووپۆشی بەشی پێشەوەی مێشک بەرپرسە لە بیرکردنەوەی ئەقڵانیی لۆژیکی و بڕیاردان". هەورەها بە شێوەیەکی ڕێکخراو کار لە ناوەندی هەڵچوون لە مێشک (بادەم) دەکات و کۆنترۆڵی دەکات. دوای شەوێک لە خەوی تەواو و پێویست، هەڵچوونەکان بە هاوڕێژەیی هاوسەنگ دەبێت، واتا دوای خەوی تەواو پێویست ناوەندی بادەمی وەکو (سکرێتەری بەنزین) بە هاوسەنگی چالاکی دەنێرێت، هاوکات (بەشی پێشەوەی مێشک) وەکو پایدانی وەستان کرۆنترۆڵی هەڵچوونەکان بە هاوسەنگی دەکات. بەڵام لە ئەنجامی بێ خەوی، ڕایەڵەی بەهێزی بەستنەوەی نێوان هەردوو ناوچەکەی مێشک وندەبێت. لە ئەنجامدا ناتوانین کۆنترۆڵی پاڵنەرییە سەتاییەکانمان بکەین: بڕێکی زۆری هەڵچوون لە (سکرێتەری بەنزین) لە ناوەندی (بادەمی) دێت، لە بەرانبەردا جوڵەی کەمتری (پایدانی وەستان) دەبێت، کە جوڵەی (بەشی پێشەوە) ڕێکدەخات. بەوشێوەیە هەڵچوونەکان بێ کۆنترۆڵ دەبێت، کەواتە ئەو ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنە ئەقڵانییەی خەو لە هەر شەوێک بۆمان دەستەبەر دەکات، لە حاڵەتی شڵەژان لە ئەنجامی نەخەوتن، ناجێگیر و نائارام دەبێت.

تیمی لێکۆڵینەوەکانم لە یابان ئەو لێکۆڵینەوەیان دووبارە کردەوە، بەڵام سنوری ماوەی خەوی بەشداربووان پێنج کاتژمێر بوو لە هەر شەوێک و بۆماوەی پێج ڕۆژیش. ئەنجامی لێکۆڵینەوەکە دەریخست، لێکەوتەی هەڵچوونەکانی توشی مێشکییان بوو، بەبێ لەبەرچاو گرتنی چۆنیەتی بێبەشبوونی مێشک لە خەو: بێبەشبوون بە توندی یان بێبەشبوون بە درێژایی شەوێکی تەواو، یان بێبەشبوونی درێژخایەن، یان خەوتن بۆ ماوەیەکی کورت بۆ لە چەند شەوێک.

کاتێک تاقیکردنەوەی بنەڕتییمان ئەنجامدا، سەرسام بووم بە گۆڕانەکان، گۆڕانەکان لە شێوەی جۆلانە، لەسەر مەزاج و هەڵچوونی کەسە بەشداربووەکان دەرکەوت. لە ماوەی کاتێکی خێرا، ئەوانەی لە خەو بێبەشکراوبوون، لە حاڵەتی بێزاری و شڵەژان پەڕینەوە بۆ حاڵەتی ئارامی و ئامادەیی، بەڵام بە خێرایی دەگەڕێنەوە بۆ حاڵەتی نەرێنیە قێزەون. بەشداربووان ماوەیەکی بەرفراوانی هەڵچونییان دەبڕی، لە نەرێنییەوە بۆ ناوەند بۆ ئەرێنیی، بەوشێوەیە جارێکی دیکە لە نوێ دەگەڕانەوە، پرسی چوون و گەڕانەوەیان وەکو (جۆلانە) لە ماوەی کاتێکی کورتدا بوو، لێرەدا دوو پرسی سەرەکی هەیە، بەڵام ناتوانین درکییان بکەین، لەبەرئەو دوو پرسە؛ پێویستم بە ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەکی دیکەی هاوشێوەی ئەو لێکۆڵینەوەیەیە. بەڵام لێکۆڵینەوە نوێیەکەم، بۆ دۆزینەوەی چۆنیەتی وەڵامدانەوەی مێشکێکە، کە گرفتاری کەمخەوییە، بۆ مێشکێک ئەزموونی ئەرێنی و تێرکردن زیاد دەکات، لە ڕێگای وێنەی وروژێنەری یاری وەرزشی مەترسیدار، یان

دەرفەتی سەرکەوتن بە پێوەری زیادکردنی ئەزموونی ئەرێنی لە ماوەی ڕۆڵێک وابکات مرۆڤ هەست بە ڕەزامەندی بکات.

ئەوەمان دۆزیەوە، ناوەندی هەڵچوونی قوڵ لە مێشک لە ناوەندی بادەمییە، کە پێی دەگوترێت (ناوەندی نەخشەکێشان)، ئەو ناوەندە بەرپرسی ڕاستەوخۆیی هەستکردنە بە ڕەزامەندی، ئەو ناوەندە پڕە لە مادەی (dopamine) دۆپامین، ئەو ناوەندە لەو کەسانەی بێ بەشکراون لە خەو، ڕۆڵی خۆی نابینێت، هەمان حاڵەت سەبارەت بە دەمیش ڕاستە، ئاستی هەستیاریی ئەو ناوەندە، بەرپرسە لە ئەنجامی هەستکردن بە چێژ و مەستی، ئەو حاڵەتە پەیوەستە بە نەبوونی کۆنرۆڵی ئەقڵانی لەلایەن بەشی پێشەوە.

پرسێکی ڕوونە کەمخەویی مێشک بۆ حاڵەتی مەزاجێکی ئارام و دروست ئاراستە ناکات، لەوێ جێی بهێڵێت، بەڵکو مێشک پێویستی بە خەوە، تاکو سەرکێشانە بگەڕێتەوە بۆ هاوسەنگی نێوان حاڵەتی هەڵچوونی ئەرێنی و نەرێنی.

لەوانەیە گریمان بکەی؛ حاڵەتی یەکەم هاوسەنگی بۆ حاڵەتی دووەم دەستەبەر دەکات، بە ئاراستەیەک هەڵچوون بێ لایەن بکات، بەڵام مایەی نیگەرانی و داخە، هەڵچوونەکان بەو ئاراستەیە کارناکەن، زۆر جار هەڵچوونەکان بە ئاراستەی حاڵەتی سەرکێشانەی مەترسیدار کاردەکەن، بۆ نموونە کەئابە و مەزاجی نەرێنی سەرکێش مرۆڤ تێردەکات، بە تایبەتی لەناوبردنی بەهاکان لەگەڵ ئەو بیرۆکانەی بەهای ژیان دەکات بە بابەتی پرسیار.

ئێستا بەڵگەی زیاتر و ڕوونترمان لەبەردەستە، ئەو مەترسییە ڕوون دەکاتەوە، ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر ئەو هەرزەکارانە ئەنجامدا، دەرکەوت پەیوەندی بنەمایی لە نێوان شلەژانی خەو و بیرۆکەی خوکوشتن و هەوڵەکان بۆ خۆکوشتن و هەنگاونانی کرداریی بۆ خۆکوشتن هەیە، دوای ئەوەی کەسەکە چەندین ڕۆژ لەسەر ئەو حاڵەتە بەردەوامبووە، لەوانەیە کەسوکار و کۆمەڵگە بۆ پرسی خۆکوشتنی هەرزەکارەکە هۆکارە گونجاو بنەڕتییەکە ببینەوە، بەوشێوەیە پاڵنەری خۆکوشتنی هەرزەکارەکە تێدەکەن، بۆیە لە بری سزادانی لەسەر بیرۆکەی خۆکوشتن، لەسەر نەبوونی توانای خەوتن پاڵپشتی و یارمەتی دەدەن، بە تایبەتی لە کاتێکدا پرسی خۆکوشتن، لە وڵاتانی جیهانی سێیەم یان تازە پێگەیشوو، دووەم (لە دوای ڕووداوی ئۆتۆمۆبێل)، دووەم هۆکاری مردنە.

پرسێکی ڕوونە بە پێی ئەنجام لێکۆڵینەوەکان، زیادبوونی شەڕانگێزی پەیوەستە بە کەمخەویی، هاوکات زۆبڵێیی و کێشە ڕەفتارییەکانی منداڵان لە تەمەنە جیاوازەکان، پەیوەستە بە کەمخەویی. تێبینیمکردووە پەوەندی هاوشێوە لە نێوان کەمخەویی و توندوتیژی لە بەندکراوە پێگەیشتووەکاندا هەیە. بۆ زیاتر ڕونکردنەوە و تێگەیشتن لەو

پرسە، پێویستە ئەوە بخەمەڕوو؛ بەندیخانە شوێنێکی زۆر نەگونجاوە، لەبەرئەوەی یارمەتی خەوتنی باش نادات، تاکو کەسی بەندکراوەکان لە شەڕاگێزی و توندوتیژی و شڵەژانی دەروونی و خۆکوشتن دوور بخاتەوە.

ئەو کێشانەی لە ئەنجامی گۆڕانی سەرکێشانەی مەزاجی جوان دەکەوێتە، کەمتر نییە لەو کێشانەی لە ئەنجامی کەمخەویی دەکەوێتەوە، ئەگەرچی لێکەوتەکان جیاوازن، لەوانە هەستیاری سەرکێشانە لە بەرانبەر ئەوەی ئەزموونی کردووە یان چێژبینین بە ئاراستەی هەوڵ و کۆشش زیاتر، بۆیە کەسەکە بۆ بەدەستهێنانی کاری مەترسیدارتر دەکات و ئاڵودە دەبێت. بۆ نموونە ئەو کەسەی چێژ لە خواردنەوەی مادده هۆشبەرەکان دەبینێت، کاری مەترسیدارتر دەکات بە بەدەستهێنانی و ئالوودەی دەبێت.

کەواتە شڵەژانی خەو، نیشانەیەکی جیاکەرەوەی ڕوونە و پەیوەستە بە بەکارهێنانی ئەو ماددانەی توشی ئالودەبوونت دەکەن، هەورەها کەمخەویی ڕادەی هەڵە و لادان و زۆری ژمارەی شڵەژان و ئاڵودەبوون دیاری دەکات، ئەو لادان و هەڵانەی پەیوەستن بە حاڵەتی فشاری توندی هەستکردن بە ئاسودەیی، ئەو ئاسودەبوونەی ئاڵودەبوون دەستەبەری دەکات، هاوکات هێزی کۆنترۆڵکردن لە لایەن (ناوەندی ئەقڵانی لە مێشک) کەمدەبێتەوە، تەنها پەردەی ڕووپۆشی بەشی پێشەوەی مێشک نەبێت،[1] لە ڕووی پاراستن بایەخ و گرنگی خۆی هەیە، هەروەها کەمخەویی لە ماوەی قۆناغی منداڵی، بە پلەیەکی بەرچاو، پێشبینی دەرکەوتنی مەیلی خواردنەوە کحولییەکان و بەکارهێنانی مادده هۆشبەرکان (بە پلەیەکی بەرچاو) لەلای منداڵان لە تەمەنێکی زوو لە کۆتایی ساڵانی هەرزەکاری دەکرێت، هەروەها خووگرتن بە حاڵەت و ڕەفتاری دیکەی زۆر مەترسیدار، وەکو قەڵەقی و کەم ڕسەرەنجی، مێژووی پێدانی ماددەی هۆشبەر لەلایەن باوک و دایک، یان لەلایەن یەکێکیان، ئێستا دەتوانێت تێبگەیت، هۆکارەکە گۆڕانکاری هەڵچوونە بە دوو ئاراستە، وەکو جوڵانەوەی جۆلانە لە ئەنجامی کەمخەویی، کەمخەویی بەو ڕادەیە پرسێکی ناخ هەژێنە، هاوکات هۆکاری لاوازی بوونی هاوسەنگییە.

ڕووپێوکردنی مێشکی کەسانی تەندروست بە ڕەنینی موگناتیسیی، بیرۆکەی نوێی سەبارەت بە پەیوەندی نێوان خەو و نەخۆشییە دەروونییەکان پێبەخشین، لە ڕێگای

---

[1]- ک.ج. بارور، بارور. أ. بیرون، (شڵەژانی خەو، لەبەرئەوەی فاکتەرێکی گشتییە حاڵەتی شکتهێنانی ئالودەبووانە، لەسەر ئەو ماددانەی کاریگەرییان لەسەر دەروون هەیە)، گریمانەی پزیشکی ٧٤، ژمارە ٥ (٢٠١٠): ٩٨٢ - ٩٣٣ .

ڕووپێوی مێشک، زانیمان لە هیچ حاڵەتیکی شڵەژانی دەروونی، خەو سروشتیی و ئاسایی نییە، هەروەها لە حاڵەتی کەئابە، قەڵەقی، شڵەژانی لێدانی دڵ، شیزۆفرینیا، شڵەژانی دوولایەنە، کە لە ڕابردوو بە کەئابەی وڕێنەکردن ناسرابوو، خەو سروشتیی و ئاسایی نییە.

لە پرسی نێوان شڵەژانی خەو و نەخۆشییە ئەقڵییەکان دەردەکەوێت، لەلای پزیشکی دەروونی زۆر دەمێکە پرسێکی ناسراوە، بەڵام دیدی و تێڕوانینی باو لە پزیشکی دەروەنی، پێی وایە، شڵەژانی ئەقڵی هۆکاری شڵەژانی خەوە، بە واتایەکی دیکە کاریگەرییەکەی لە یەک ئاراستەیە، بەڵام ڕوونمان کردەوە، کەسانی تەندروست بە قەدەغەکردنی خەو لێیان، لەوانەیە چالاکییەکانی مێشک بە شڵەژانی دەماری تێپەڕێنن، هاوشێوەی ئەو شڵەژانە دەمارییانەی لە زۆر حاڵەتی دەروونی تێبینی دەکرێت، یان بە شڵەژاندنی خەویان. لە ڕاستیدا زۆر لە ناوچەکانی مێشک بە شڵەژانی مەزاجی دەروونی کاریگەر دەبێت، ئەو ناوچانەی مێشک هەمان ئەو ناوچانەن بەشداری لە ڕێکخستنی خەو دەکەن و بە کەمخەویی کاریگەر دەبن.

لەگەڵ هەموو ئەو ڕاستیایەندا، زۆر لەو جیناتانەی لە حاڵەتی نەخۆشی دەروونی دیاردەی نائاساییان لێدەردەکەوێت، هەمان ئەو جیناتانە یارمەتی کۆنترۆڵکردنی خەو دەدەن، هەروەها یارمەتی کۆنترۆڵکردنی سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە دەدەن. ئایا ئەو ئاراستە هۆکارگەرییە، پزیشکی دەروونی پشتی پێ بەستووە. بەڵام ئاراستەکەیان هەڵەیە، لەبەرئەوەی شڵەژانی خەو وروژێنەری نەخۆشی ئەقڵییە، نەک بەپێچەوانەوە؟

گومان ناکەم ئەم بیرۆکەیە هەڵەبێت، یان پێشنیاری لادانی پرسەکە لە ڕاستی بێت، بەڵکو ڕێگا و دیدگایکی جەخت و مسۆگەرم هەیە، چاکترین ڕێگایە بۆ وەسفکردنی پەیوەندی نێوان کەمخەویی و نەخۆشی ئەقڵی، ڕێگای کارلێککردنی دوو ئاراستەیی، کە جوڵەی ڕۆیشتن لە یەکێک لە ئاراستەکان بەهێزترە لە جوڵە لە ئاراستەکەی دیکە، بەپێی جۆریی شڵەژانەکە.

هەوڵ نادەم بڵێم؛ هەموو حاڵەتە دەروونییەکان، ئەنجامی کەمخەویین، بەڵام توانای کەمخەویی دەخەمەڕوو، کە شڵەژانی خەو فاکتەری بەشدارە لە حاڵەتە دەروونییەکان. (بەڵام بە گشتی فەرامۆشی دەکەن) لە حاڵەتی وروژان یان بەردەوامی زۆر لە نەخۆشییە دەروونییەکان، هەروەها خەو توانای دەستنیشانکردن و چارەسەرەی هەیە، بۆیە پێویستە زۆر بە باشی لە پرسی خەو تێبگەین، تاکو بتوانین لە چارەسەرکردنی حاڵەت دەروونییەکان سودی لێببینین.

بەڵگەی یەکەم بە دەرکەوتن و پاڵپشتی ئەو داواکارییە دەستی پێ کرد، (بەڵام بە تەواویی ڕازیکەرە)، شڵەژانی دوو جەمسەری، یەکێکە لە نموونەکان لەسەر ئەو پرسە. (زۆربەی خەڵک بە ناوە کۆنەکانی دەیناسن: کەئابەی شێواو)، نابێت تێکەڵی لە نێوان شڵەژانی دوو جەمسەری و حاڵەتی کەئابەی توند بکەین، کەسی نەخۆش لە کەئابەی توند بە تەواویی دەپەڕێتەوە بۆ حاڵەتی مەزاجی نەرێنی توند.

نەخۆشی شڵەژاوی دوو جەمسەری لە نێوان حاڵەتی مەزاجی سەرکێشانەی جیاواز دێت و دەچێت، ماوە ماوە بە شڵەژانی مەترسیدار تێدەپەڕێت "ڕەفتاری هەڵچوونی سەرکێشانە، بەرەو دواوە پاڵدەنێت (پاداشت)"، هەندێک کات بە کەئابەی قوڵ تێدەپەڕێت. "هەڵچوونی مەزاجی نەرێنی". حاڵەتێکە ئەو دوو ئاستەی سەرکێشی لێک جیادەکاتەوە، لەوە ماوەیە کەسی نەخۆش حاڵەتی هەڵچوونی جێگیر دەبێت، چ کەئابەکەی یان شڵەژانەکەی.

تیمێک لێکۆڵەر لە بەریتانیا لێکۆڵینەوەیان لەسەر نەخۆشی شڵەژانی دوو جەمسەری ئەنجامدا، لەو ماوە جێگیرەی دەکەوێتە نێوان دوو حاڵەتەکە. نەخۆشەکانیان یەک شەو لە خەو بێبەشکرد، نەخۆشەکان لە ژێر چاودێری پزیشکی بە بەئاگایی هێشتەوە، بەڵام بێبەشکردنەکە لە ناکاو بوو، ڕێژەیەکی زۆر لە نەخۆشەکان بە خێرایی حاڵەتەکەیان گۆڕا بۆ حاڵەتی شڵەژان یان حاڵەتی کەئابەی توند. سەختە بتوانم لە ڕووی ئەخلاقی پاڵپشتی ئەو جۆرە تاقیکردنەوانە بکەم، بەڵام ئەو زانایانە شتێکی گشتیان بونیادنا، پرسی کەمخەویی دەتوانێت نۆرەی دەروونی لە حاڵەتی شڵەژان یان کەئابە بۆ حاڵەتێکی دیکە بەرێت.

ئەو ئەنجامە پشتگیری ئەو ڕێکارە دەکات، کە دەتوانرێت لە ڕێگایەوە شڵەژانی خەو"لە کەسی نەخۆشی شڵەژاوی دوو جەمسەری ڕێژەیی بەردەوام، پێش شڵەژانی خەو لە حاڵەتی جێگیر بگوازێتەوە بۆ حاڵەتی ناجێگر، بۆ شڵەژان یان کەئابە"، لەبەرئەوەی شڵەژانی خەو فشار دەخاتە سەر دوگمەی شڵەژانی دەروونی، بە واتایەکی دیکە، خەوی شڵەژاو تەنها دیاردەیەکی زیادە نییە و لە هۆکارێکەوە هاتبێت. بەڵکو حاڵەتێکی پێچەوانەی ڕاستییە، هاوکات مایەی بەختەوەرییە، ئەگەر خەوی جۆریی نەخۆشی توشبوو بە چەند نەخۆشییەکی دەروونی چاکبکاتەوە، لە تەوەرەکانی داهاتوو گفتوگۆ لەسەر ئەو پرسە دەکەین، پێی دەگوترێت"چارەسەری درککردنی ڕەفتاری بۆ بەخشدەیی و نەرمونیانی (١- CBT)، توندی نیشانەکان سوک دەبن، ڕادەی دووبارە دەرکەوتنەوەی پرسێکی کردەییە، زانای هاوڕێم د. ئالیسون هارڤی، لە زانکۆی کالیفۆڕنیا/ بیرکلی، پێشەنگە لەو بوارەدا.

لە ڕێگای چاککردنی چەندایەتی خەو و جۆریی و ڕێکخراوی، د. هارڤی و تیمەکەی، مێتۆدیانە توانای چاکبوونەوەی خەویان سەبارەت بە ئەقڵی ژمارەیەکی زۆر لە نەخۆشی

دەروونـی سـەلماند. بـۆ ئـەو مەبەسـتە ئـامرازی چارەسـەرکردنی خـەویان بـۆ حاڵـەتی جۆراجۆریی کەئابـە و شڵەژانی دوو جەمسـەری و قەڵـەقی و مـەیلی خۆکوشـتن بـەکارهێنا، هـەروەها لـە ڕێگـای پاڵپشـتیکردنی خـەو، ئـەنجامی زۆر گرنگیـان بەدەسـتهێنا، وایـانکرد نەخۆشـەکان ببنـەوە بـە کەسـانی ڕێکخـراو. د. هـارقی تـوانی نەخۆشـاکان لـە مەترسـی توشبوون بە نـەخۆشـی ئـەقڵی تێکشـکاو ڕزگـار بکـات، وایـدەبینم ئـەو ئـەنجامـە خزمـەتێکی گەورەیە بە مرۆڤایەتی.

چـوون و گەڕانـەوەی چـالاکی هـاڵچوون لـە مێشـک، لـەو کەسـە تەندروسـتانە تێبینـی دەکرێت، توشی کەمخەویی دەبن، هـەروەها دەتوانێت وەسـفی حاڵـەتێک بکاتـە، دەیـان سـاڵە پزیشکانی دەروونی شێواندویانە، حاڵەتەکە لەو نەخۆشـانە دەردەکـەوێت گرفتـاری کەئابـەی توندن، بە شێوەیەک لە نێو حاڵەتی مەزاجی تونـدی نـەرێنی بـە تـەواوی گیریـان خـواردووە، وەڵامی یەکەم پرس، وەڵامێکی نالۆژیکی بوو، لە بەرانبـەر بێبەشبوونی یـەک شـەو لـە خـەو. نزیکـەی (٣٠ بـۆ ٤٠%) لـەو نەخۆشـانە دوای شـەوێک لـە بێخـەوی هەسـتدەکـەن حاڵیـان چاکترە، لە ئەنجامدا دەردەکەوێت کەمخەویی شتێکی دژە کەئابەیە.

ئەوەی مایەی هەڵوێستە لەسەر کردنە، دوو پرسی گرنگن، وادەکات بێبەشبوون لە خـەو، وەکو شێوازی چارەسەرکردنێکی باو بەکار نەهێنرێت:

یکەم: کاریگەریی دژە کەئابە، خەوی ڕاستەوخۆی ئەو کەسانە ناهێڵێت.

دووەم: ڕێژەی (٦٠ بۆ ٧٠%) نەخۆشـەکان، یـان ئەوانـەی وەڵامـی کەمخـەویی نادەنـەوە، هەست بە تێکچوونی حاڵیان دەکەن، بێگومان کەمخەویی حاڵەتی کەئابەکەیان قوڵتر دەکات.

لەبەر ڕۆشنایی ئەو ئەنجامە، بێبەشـکردن لـە خـەو بژاردەیەکە چارەسـەرێکی واقیعیـی و گشتگیر نییە. ئەو پرسە پرسیارێکی گرنگ دەوروژێنێت: چۆن دەکرێت بێبەشکردن لـە خـەو، سودی بۆ هەندێک کەس هەبێت، بەڵام ئازار بەخش بێت بۆ کەسانی دیکە؟

باوەڕم وایە وەڵامەکە لە پشتی گۆڕانی چالاکی دوو ئاراستەیی بۆ مێشک شاراوەیە، یان لەو گۆڕانانەی لە سەرەوە تێبینیمانکرد. کەئابە تەنها ئامادەیی سەرکێشـانە نییـە بۆ هەسـتی نەرێنی، وەکو مرۆڤ گریمانی دەکات، هەروەها کەئابـەی تونـد بـە بـەردەوامی پەیوەسـتە بـە نەبوونی هەستی ئەرێنی، ئەو حاڵەتە پێی دەگوترێت "نەمانی چێژبینین": واتا نەبوونی توانای بەدەسـتهێنانی خۆشـی و چێـژ یـان بەگشـتی سـوربوونە لەسـەر ئەزموونـەکانی لەسـەریان ڕاهاتووە، وەکو خوردن و سێکسکردن و قسەکردن و تێکەڵبوون لەگەڵ خەڵک.

پرسـێکی سـەلمێنراوە؛ یـەک لەسـەر سـێی ئـەو کەسـانەی توشـی کەئابـە بوونـە، (یـان ڕێژەیـەک لەوانـەی وەڵامـی بێبەشـبوون لـە خـەو دەدەنـەوە، وەکـو بینیمـان)، دەکرێت لـەو

کەسانە بن، کە لە پێشدا وەسفمانکردن، واتا ئەوانەی توشی کەئابە بوونە، لە بەرانبەر هەموو ئەوانەی پێیان دەگوترێت، هەستی نەرێنی دوای بێ بەشبوون لە خەو زیاتر هەستیار دەبن، هاوکات "چێژیان" کەم دەبێتەوە، بەراورد بەو کەسانەی توشی کەئابە بوونە، بەڵام لە خەو بێبەش نەبووینە، هەروەها توانای پلەیەکی بەرزتر سورن لەسەر دەستپێکردنەوە بە ژیان، کاتێک بە ئەزموونی ژیانی خۆشی و شادی تێدەپەڕن.

جیاوازی ئەو کەسانە، یەکسانە بە یەک لەسەر سێی نەخۆشانی دیکەی کەئابە، کە ڕووبەڕووی ئەنجامی هەڵچوونی نەرێنی پێچەوانەی ئەنجامی بێبەشبوونن لە خەو دەبنەوە، ئەو هەستە زۆر بە توندی کۆنترۆڵیان دەکات: بۆیە کەئابەکەیان لە بری چاکبوونەوە زیاتر دەشڵەژێت.

ئەگەر توانیمان حاڵەتی ئەو کەسانە بزانین، کە ئەرێنییانە وەڵامی بێبەشبوون لە خەو دەدەنەوە و جیایان بکەینەوە لەو کەسانەی توشی کەئابە بووینە، ناتوانن وەڵامی ئەرێنیانەی بێبەشبوون لە خەو بدەنەوە، تاکە هیوا ئەوەیە، بتوانین شێوازی چاکتر و باوەڕپێکراوتر دابهێنین بۆ کۆنترۆڵکردنی خەو لە پێناوی بەرهەڵستیکردنی کەئابە.

جاریکی دیکە لە بەشەکانی دیکە دەگەڕێینەوە بۆ کارگەری کەمخەویی لەسەر هەڵچوونی جێگیر و ئەرکەکانی دیکەی مێشک، کاتێک لێکەوتەکانی کەمخەویی لەسەر ژیانی واقیعی و کۆمەڵایەتی و فێرکردن و شوێنی کارکردن گفتوگۆ دەکەین. ئەو ئەنجامانەی پێیان دەگەین، پرسیارەکانمان زیاتر دەکەن، سەبارەت بەو پزیشکانەی گرفتی کەمخەوییان هەیە، دەتوانن بە شێوەی ئەقڵانی لە ڕووی هەڵچوونەوە گفتوگۆی ئەو حاڵەتە بکەن کە لەبەردەستییانە، بەوشێوەیە دەتوانن بڕیاری لەسەر بدەن؛ کەواتە چۆن دەبێت ئەو سەربازەی گرفتی کەمخەویی هەیە، چەکی شەڕکردن هەڵبگرێت؛ هەروەها ئەگەر فەرمانبەری بانک و ئەوانەی فەرمانبەری ژمێریاری ناوەندەکانی ئاڵوگۆڕی دراون، شکەت بن، چۆن دەتوانن بڕیاری دارایی ئەقڵانی بێ مەترسی بدەن؟ کاتێک وەبەرهێنان بە پارەی سندوقی خانەنشینی دەکەن، کە خەڵک و فەرمانبەران بە کۆکردنەوەی ماندوبوونە، بە هەمان شێوە ئەگەر ئەو هەرزەکارانەی گرفتی توند و دژوارییان لە کاتی دیاریکراو هەیە، بۆیان دابنرێت لە ماوەی قۆناغی پەرەسەندنی ژیانیان، زوو بچن بۆ قوتابخانە، لە کاتێکدا ئەگەری توشبوونیان بە شڵەژانی دەروونی لە هەموو کاتێکی ژیانیان زیاترە.

ئێستا ئەو پرسە لە ڕێگای پێشکەشکردنی چەند وشەیەکی بەهێز و جوان سەبارەت بە بابەتی خەو و هەڵچوون پوخت دەکەم، ئەو قسانەم لە وتە جوان و بەهێزەکانی پێشەنگی

کارەکانی ئەمریکا، پرۆفیسۆر جوزێف کوسمان وەرگرتووە: "چاکترین پردی نێوان بێ هیوایی و هیوا، ئەو شەوەیە کە مرۆڤ تیایدا بە باشی دەخەوێت"[1].

ئایا کەسێکی شەکەتی و لەیادچوونەوەت زۆرە؟ (TIRED AND FORGETFUL?)

ئایا ڕوویداوە جارێک بە ویستی خۆت بە درێژایی شەو نەخوتبیت؟ یەکێک لە هاوڕێ ئازیزەکانم بابەتی زانستیی خەو لە زانکۆی کالیفۆرنیا – بێرکلی بە فێرخوازان دەڵێتەوە. کاتێک لە زانکۆی هارڤارد بووم، هەمان بابەتی زانستیی خەو فێربووم، لەو ماوەیە ڕاپرسیم سەبارەت بە خەو ئەنجامدا، لە ڕێگای ئەو ڕاپرسییە شێوازی خەوای فێرخوازەکانم زانی، هەروەها کاتی چوونیان بۆ سەر جێگەی خەو و کاتی هەڵستانیان لە بەیانیان لە ماوەی ڕۆژانی دەوام و ڕۆژانی پشوو، لەگەڵ بڕی خەویان، هەروەها بینینی ئاستی دەستکەوتی ئەکادیمییان لە ئەنجامی بڕی خەویان.

سەبارەت بە ڕادەی ڕاستی وەڵامی فێرخوازەکان (فۆرمی ڕاپرسییەکەیان لەسەر ئینتەرنێت پڕکردبووەوە بەبێ ئەوەی ناوەکانیان ئاشکرا بکەن)، وەڵامی ڕاپرسییەکەم گرتەوە، بەڵام وەڵامەکانییان مایەی نیگەرانی بوو، زیاتر لە (٨٥%) فێرخوازەکان بە درێژایی شەو بەئاگا و بێدار بوون، بە تایبەتی وەڵامی بەڵێی فێرخوازەکان لە پرسیاری مانەوە بە ئاگایی بە درێژایی شەو، مایەی قەڵەقی بوو، لەبەرئەوەی نزیکەی یەک لەسەر سێی فێرخوازەکان مانگی جارێک یان هەفتەی جارێک بە درێژایی شەو بە بێداریی دەمێننەوە، یان چەند شەو لە هەفتەیەکدا.

لەگەڵ بەرەوپێشچوونمان لە وەرزی خوێندن، دووبارە گەڕامەوە بۆ ئەنجامی ڕاپرسی پرسی خەوی فێرخوازەکان، نەریتی خەوی فێرخوازەکان و بابەتی زانستیی خەو کە لێکۆڵینەوەم لێکردبوو بەیەکەوە بەستەوە. بە ڕێگا و میکانیزمی بەراوردکردن، ئاماژە بەو مەترسییانە دەکەم، فێرخوازەکان لە ئەنجامی کەمخەویی لە ڕووی جەستەیی و دەروونی ڕووبەڕووی دەبنەوە، هاوکات ئەو مەترسییانەی لە ئەنجامی نەخوتن لەسەر کۆمەڵگە دەروستی دەکەن.

پاساوی باوی فێرخوازەکان بۆ مانەوە بە بێداریی بە درێژایی شەو، کۆششی زۆر و پێویستی پێش تاقیکردنەوەکان بوو، لەساڵی (٢٠٠٦) بڕیارمدا لێکۆڵینەوەیەک لەسەر ئەو پرسە ئەنجام بدەم، بە پشت بەستان بە ڕووپێوی وێنەی مێشک لە ڕێگای ڕەنینی

---

[1]- کوسمان گەوهەری دیکەی لە دانایی هەیە، لە نێویان: "چاکترین ڕێگا بۆ ئەوەی ڕۆژی لەدایکبوونی هاوسەرم بەیاد بێتەوە، ئەوە یەک جار لە یادی بکەم".

موگناتیسی، لە پێناوی پشکنینی ڕاست و ناڕاستی پاساوەکانییان، سەبارەت بە پرسی مانەوەیان بە درێژایی شەو بە بێداریی لە پێش تاقیکردنەوەکان، ئایا بیرۆکەی بێدارمانەوە بە درێژایی شەو بیرۆکەیەکی داناییە بۆ فێربوون بەدەستهێنانی دەستکەوتی ئەکادیمی بەرز؟ کۆمەڵەیەکی زۆرمان لە خەڵک بۆ ئەو مەبەستە وەرگرت، دابەشمانکردن بەسەر دوو گروپ، گورپێک بە باشی دەخەون، گروپێک گرفتی کەمخەوییان هەبوو.

بەشداربوونی هەردوو گروپەکە لە ڕۆژی یەکەم بە شێوەیەکی سروشتیی بەئاگابوون، لە شەوی دوای ئەو ڕۆژە گروپەکەی بە باشی خەوتبوون، شەوەکە بە تەواویی خەوتن، هاوکات بەشداربووانی گروپی دووەم "گروپی کەمخەویی"، بە درێژایی شەوەکە لە ژێر چاودێری فەرمانبەرانی ڕاهێنراوی تاقیگەکە بە بێداریی مانەوە، ڕۆژی دوایی هەردوو گروپەکە بە بەئاگاییان تێپەڕاند، بە نزیکەیی لە کاتی نیوەی ڕۆژ، بەشداربووانی هەردوو گروپمان خستە ناو ئامێری وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، وامان لێکردن، یەک لە دوای یەک هەوڵی فێربوونی لیستێک زانیاری بدەن، هاوکات وێنەی چالاکییەکانی مێشکیانمان دەگرت، دواتر ڕادەی کاریگەریی کۆرسەکانی فێربوونیانمان تاقیکردەوە، لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ دوای کۆرسی فێرکردن تاقیان بکەینەوە، چاوەڕوان بووین تاکو بەشداربوونی هەردوو گروپەکە دوو شەو خەوی قەرەبووکردنەوە خەوتن. پرسی قەرەبووکردنەوەمان بۆ ئەوە بوو، تاکو لە تێکەڵنەبوونی نێوان تێکچوونی حاڵەتی خەوی نێوان گروپی بێبەشکراو لە خەو و حاڵەتی وەنەوز دڵنیا بین، کە وای لێکردبوون سەرنجیان کەم بێتەوە، یان نەتوانن ئەوەی فێری بووینە بە باشی بەیادی خۆیان بهێننەوە. بەوشێوەیە دەرکەوت کاریگەریی شڵەژانی کەمخەویی تەنها لە کاتی فێربوون هەبووە، نەک لە دوای فێربوون، یان لەو کاتەی داوامان لێکردن ئەوەی فێربووینە بەیاد خۆیانی بهێنەوە یان باسی بکەن.

کاتێک بەراوردی فێربوونی نێوان هەردوو گروپەکەمانکرد، ئەنجامەکە زۆر ڕوون بوو: ئەو گروپەی لە خەو بێبەشکرابوون، لە بەیادهێنانەوەی زانیارییە نوێیەکان بە ڕێژەی (٤٠%) "بێتوانا بوون"، بەراورد بەو گروپەی شەوێکی تەواو خەوتبوون.

بۆئەوەی پرسەکە وەکو خۆی بخەینەڕوو، دەتوانین بڵێین: پرسەکە یەکسانە بە جیاوازیی نێوانییان لە تێپەڕاندنی تاقیکردنەوەکە بە سەرکەوتوویی و بە سەرنەکەوتوویی.

ئایا هۆکاری شێواوی مێشکییان چی بوو، تاکو نەتوانن زانیارییە نوێیەکان بەیاردی خۆیان بهێنەوە؟ شێوازی چالاکی مێشکی هەردوو گروپەکەمان لە ماوەی هەوڵی فێربوونیان بەراوردکرد، بەوشێوەیە جیاوازیی نێوان هەردوو گروپەکەمان ببینی، بە

شـيكاركردن جـەختمان كـردە سـەر ناوچـەی "هيپۆكـامپۆس"، لـە بەشـی شەشـەم بـە وردی ڕوونمان كردەوەتەوە، هەروەها زانيارييەكانی نـاو بەشـی هـاتوويی مێشكمان پشكنين، ئەو شوێنەی زانيارييەكان وەردەگرێت و لێی كۆدەكرێتـەوە. زۆر چـالاكی دروسـتی پەيوەنديدار بە فێربوونمان لە بەشی "هيپۆكامپۆس"ی ئەو بەشداربووانە دۆزيەوە، كە شەوی پێشوو بـە باشـی خـەوتبوون. بـەڵام كاتێـك هـەمان بەشـی مێشـكی ئەنـدامانی ئـەو گروپـە پشـكنی، كـە لــە خــەو بێبەشــببوون، چــالاكی فێربــوونی شــياومان نەدۆزيــەوە ، لەبەرئــەوەی لەگــەڵ بێبەشبوون لە خەو، سندوقی وەرگرتنی يادەوەريان داخراوە، واتا مێشكيان ڕەتيكردبووەوە ئەو زانيارييە نوێييەكان وەربگرێت. كەواتـە پرسـی فێربوون، پەيوەسـت بـە هێزی شـەوێكی تەواو لە نەخوتن نييە! بەڵكو شێواندنی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی لە مرۆڤ، بەسـە بۆ ئـەوەی مێشـك هـيچ زانيارييـەكی نـوێ وەرنـەگرێت، پرسـی شـێواندنی مێشـك (لـە ڕێگای بەكارهێنانی دەنگی نـاوازە دەبێت، دەنگـی نـاوازە دەتوانێت ڕێگـری لـە خـەوی قـوڵ بكات و مێشك لە خەوی قوڵ بێبەش بكات).

بە واتايەكی ديكە دەتوانين هەمان كاريگەريی دروست بكەين، وابكەين كەسەكە نەتوانێت فێرببێت، بەبێ بێداركردنەوە و بێبەشكردن لە خەو.

لەوانەيـە ئـەو فليمـەت بـە نـاوی (يادگـاری) بينيبێـت، لـە مـاوەی تێكچـوونی مێشـكی ڕووبەڕووی گرفت و ئاسـتەنگ دەبێتـەوە، واتـا دوای ئـەوەی كەسـەكە مێشـكی تێكدەچێت، توانای هەڵگرتنی يادەوەری نوێی نابێت، لـە زانستيی دەمـاری ئـەوە كەسـانە بـە نەخۆشـی "لەدەستدانی يادەوەری چڕ" دادەنرێن، لە ئـەنجامی تێكچوونی بەشـی "هيپوكامپۆس" توانـای وەرگـرتن و لەدەسـتدانی يـادەوەی لەدەسـتدەدەن، وەكـو لـە پێشـدا ڕوونمـان كـردەوە، كەمخەويی هەمان بەشی مێشك بە ئامانج دەگرێت و توانای مێشك لە فێربوونی زانياری و شتی نوێ پەكی دەكەوێت.

نـاتوانم پێتـان بڵـێم چەنـد لـە فێرخوازەكـان دوای كۆتـايی هـاتنی وانەكـەم لەسـەر ئـەو توێژينەوەيـە هـاتوون و پێيـان وتوومـە: "بـە تـەواويی هەسـت بـەوە دەكـەم، كاتێـك سـەيری لاپـەڕەكانی كتێـب دەكـەم و دەيانخوێنمـەوە، هـيچ شـتێك ناچێتـە مێشـكم، لـە ڕۆژی دواتـر دەتـوانم لـە كـاتی تاقيكردنـەوە هەنـدێك زانياريـيان بـەيادم بهێنمـەوە، بـەڵام بـاوەڕی تـەواوم هەيـە، دوای تێپـەڕبوونی يـەك مانـگ بەسـەر بەيادهێنانـەوەيان، هـيچ زانياريیـەكيان بـەياد نايەتەوە".

بنەمايـەكی زانسـتييە، مـرۆڤ دەتوانێت لـە حاڵـەتی بێبەشـبوون لـە خـەو، كـەمێك لـەو زانيارييانەی بەياد بێتەوە، لەبەرئـەوەی زانياريیـەكان يـان يادەوەرييـەكانی لـە مـاوەی چەنـد

کاتژمێرێک یان ڕۆژەکانی دواتر لە یاد دەچێتەوە. لەبەرئەوەی یادەوەرییەکانی لە کاتی بێبەشبوون بۆ مێشک نێردراون، یادەوەی لاوازن و بە خێرایی دەبن بە هەڵم و لە یاد دەچنەوە.

سەبارەت بەو پرسە ئەنجامی چەند تاقیکردنەوەیەکەم بینیوە، لە سەر مێشکی بێبەشبوو لە خەو ئەنجامدراون، بەپێی ئەنجامەکان تۆڕی نێوان خانەکانی مێشک بە نزیکی لە حاڵەتی بێبەشبوون لە خەو بەیەکەوە نابەسترێنەوە، بۆیە مێشک ناتوانیت زانیارییە نوێییەکان کۆنترۆڵ بکات. پرسێکی ڕوونە مانەوەی زانیاری بۆ ماوەیەکی درێژ لە بونیادی مێشک پرسێکی ئاسان نییە. بۆ تێگەیشتن لەو پرسە؛ کاتێک توێژەران بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێری تەواو کۆمەڵێک مشکیان لە خەو بێبەشکرد، یان کاتێک بۆ ماوەی دوو کاتژمێر یان سێ کاتژمێر لە خەو بێبەشیانکردن. یەکە سەرەتاییەکانی پرۆسەی فێربوون لە مێشکی مشکەکان، کە بەشی بەرهەمهێنانی پرۆتیینە، کێشەی بونیادی بۆ تۆڕی دەماری دروستکرد، لە ئەنجامدا بە هۆی کەمخەویی تۆڕی دەمارەکانی مێشک پەکیان دەکەوێت و توانای کۆنترۆڵکردنی زانیارییەکانییان نابێت.

کۆتا توێژینەوەی لەسەر ئەو پرسە، دەریخستووە لێکەوتەکانی زیانی کەمخەویی، توشی ترشی ناوکی (DNA) و جیناتی پەیوەندیدار بە فێربوون دەبێت، لە چوارچێوەی هەمان بەشی خانەکانی مێشک "هیپۆکامپۆس". کەواتە کەمخەویی لە بابەتی بونیادنانی یادەوەری هەمیشەیی زیان بە مێشک دەگەیەنێت. بونیادنانی یادەوەری لە حاڵەتی بێبەشبوونی کەسەکە لە خەو، هاوشێوەی بونیادنانی قەڵایەکی لمییە لە کەناری دەریا کە شەپۆلەکانی دەریای پێ دەگات، بۆیە کاتێک شەپۆلەکانی دەریای پێدەگات ... ئەوەی ڕوودەدات کە هەرگیز ناتوانین خۆمانی لێبەدوور بگرین.

کاتێک لە زانکۆی هارڤارد بووم، بانگهێشتکرام بۆ نووسینی یەکەم وتارم لە ڕۆژنامەی زانکۆ، وتارەکەم بە ناوی "تریمۆن" بوو، لەسەر پرسی کەمخەویی و فێربوون و یادەوەری بوو، هاوکات کۆتا بانگهێشتکردنم بوو بۆ نووسینی وتار!

ناوەرۆکی وتارەکەم خستنەڕووی لێکۆڵینەوەکەی پێشووم بوو، کە بایەخ و گرنگی خەوتنم خستووەتەڕوو، لەگەڵ زیاتر بڵاوبوونەوەی کەمخەویی لە نێوان فێرخوازان، لەبەرئەوەی کەمخەوی پرسێکی بەربڵاوە لە نێوان فێرخوازان. بەڵام لەو پرسە سەرزەنشتی خودی فێرخوازانم نەکردبوو، بەڵکو پەنجەی تۆمەتم ئاراستەی دەستەی فێرکردن کردبوو، خۆشم یەکێک بووم لە ئەندامانی ئەو دەستەیە، گوتم ئێمەی مامۆستا هەوڵ و کۆششی زۆر لە پێناوی فێرکردن دەدەین، هاوکات ڕۆژانی کۆتایی وەرزی خوێندن هەمووی دەکەین

بە تاقیکردنەوە، لە ڕاستیدا ئەوەی دەیکەین کارێکی گەمژانەیە، لەبەرئەوەی بە کۆی دەنگ بڕیارێکی نا زانستیی بەسەر فێرخوازەکان دەسەپێنین، کە بڕیاری کەمکردنەوەی کاتی خەویان و کۆشش و خۆئامادەکردنیانە بۆ تاقیکردنەوە، بڕیاری چڕکردنەوەی تاقیکردنەوەکان لە کۆتا ڕۆژەکانی کۆتایی وەرز بە تەواویی پێچەوانەی پرسی گەشەپێدانی ئەقڵیی فێرخوازانە، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە و توێژینەوەکانم تێگەیشتم لۆژیکییانە نابێت ئەوە بکەین، کە بۆ ماوەیەکی درێژە لە زانکۆکان دەکرێت و دەیکەین، بەڵکو پێویستە دووبارە بیر لە ڕێگاکانی هەڵسەنگاندنی فێرخوازان بکەینەوە، هاوکات بیر لە کاریگەریی لە فێربوون و لەو بڕیارە نالۆژیکییە بکەینەوە، کە فێرخوازانمان لە پێوانەیی ناچاری تاقیکردنەوە دەکەین.

ئەگەر بڵێم پەرچەکرداری ئەندامانی دەستەی فێرکردن لەبەرنبەر قسەکانم سارد بووە، بە جوانی و بە گەرمی پێشوازی لێنەکار! بەڵکو سەرزەنشتییان کردم "لە بنەماوە ئەوە بژاردەی فێرخوازانە" یان "ئەنجامی نەبوونی پلانی خوێندنە لە لایەن فێرخوازانی نابەرپرس".

پەرچەکرداری ئەندامانی دەستەی فێرکردن و یەکە کارگێڕییەکانی، نایانەوێت بەرپرسیارێتی تێکدانی مێشکی فێرخوازان هەڵبگرن، لە ڕاستیدا هەرگیز گریمانی ئەوە ناکەن، بە یەک وتار ناتوانم لە ڕێگای تاقیکردنەوە پرۆسەی تێگەیشتن و فێربوونی فێرخوازان بگۆڕم، چ لەو زانکۆیە یان هەر دەزگا و ناوەندێکی دیکەی خوێندنی باڵا بێت، لە کاتێکدا زۆر لە زانایان و دەروونزانان قسەیان لەسەر دەزگا و ناوەندەکانی فێرکردن کردووە: تیۆرەکان و بیرۆکەکان و ڕێنماییەکان نەوە لە دوای نەوە کۆتاییان دێت و دەمرن، کەواتە دەبێت قسە لەسەر ئەو پرسە بکرێت، دەبێت شەڕەکە لە شوێنێک دەستپێبکات و بکرێت.

لەوانەیە ئێستا بتەوێت لێم بپرسی، شێوازی فێرکردن و ڕێگای هەڵسەنگاندنی خۆت بۆ فێرخوازان گۆڕیوە؟ بەڵێ ئەوەم کردووە، لە کۆتایی وەرزی خوێندن تاقیکردنەوەی کۆتاییم نییە،، لە بری ئەوە پرۆگرامەکانی خوێندن دابەشدەکەم بۆ سێ بەش، بۆئەوەی فێرخوازەکان لە چەند وانەیەک زیاتر بۆ تاقیکردنەوە نەخوێنن، ئەو سێ تاقیکردنەوەی لە سێ بەشەکەی پرۆگرامی خوێندن دەیکەین، لەسەر یەکدی نییە.

لە ڕاستیدا، کاریگەریی تاقیگە، گوزارشت لە سایکۆلۆژیای یادەوەری دەکات "فێربوون بە یەک پاکێج بەرانبەر فێربوونی ماوە ماوەیە". هاوشێوەی پرسی شێوازی شارستانییە لە خواردن، لەبەرئەوە زۆر باشتر دەبێت "ماوەکانی فێرکردن" دابەش بکەین بۆ ماوەی زۆر

کورت، لە نێوان ماوەکانی فێربوون، پشوودان هەبێت، تاکو یارمەتی پرۆسەی ڕێکخستنی فێربوون بدات، لە بری ئەوەی هەوڵی ئاخنینی زانیارییەکان بەیەکەوە بدەین.

لە بەشی شەشەم قسەم سەبارەت بەو ڕۆڵە زۆر گرنگە کرد، کە خەوتن لە دوای فێربوون دەیبینێت، لە ڕووی جێگیرکردنی ئەو زانیارییانەی لە کۆتا جار فێرخواز پێش خەوتن وەریگرتووە و تێکەڵ بە یەکی کردوون.

هاوڕێی دێرینم لە زانکۆی هارڤاردی پزیشکی (ڕۆبرت ستیکگۆلد) توێژینەوەیەکی زیرەکانەی ئەنجامدا، ئەنجامی کاریگەر و فراوانی هەبوو: وایکرد (١٣٣) فێرخواز لە فێرخوازانی خوێندنی باڵا، بابەتێک لە ڕێگای یادەوەری بینین فێربن، پرۆسەی فێکردنەکە لە ڕێگای دووبارە کردنەوەی بابەتەکە بوو، دواتر فێرخوازە بەشداربووەکانی بە سێ گرووپ هێنایەوە ناو تاقیگەکەی، بۆ زانینی ڕادەی فێربوونیان، گرووپێک لە ڕۆژی دوایی دوای شەوێک لە خەوتن هێنایەوە بۆ تاقیگە، گرووپی دووەم دوای دوو شەو لە خەوتن هێنایەوە بۆ تاقیگە، گرووپی سێیەم دوای سێ شەو لە خەوتن هێنایەوە بۆ تاقیگە.

ئەنجامەکە ئێستا بەو شێوەیە کە پێشبینیم کردبوو، یەک شەو خەو، ئەوەی فێریببوون بەهێزیکردبوو، هەروەها پاڵپشتی هەڵگرتنی بابەتی فێربوونی کردبوو، هەندێک لەو فێرخوازانەی شەوێک زیاتر لە پێش تاقیکردنەوە خەوتبوون، یادەوەریان چاکتر ببوو، ئاستی چاکتربوونی یادەوەری هەرسێ گرووپەکە دەرکەوت بە ڕوونی چاکتر ببوو، تەنها یەک گرووپی لاوەکی نەبێت، بەشداربووانی ئەو گرووپە لاوەکییە، جیاواز لە سێ گرووپەکەی دیکە، کە هەمان بابەت وەکو گرووپەکانی دیکە بە باشی فێرببوون، هەروەها دوای سێ شەو لە خەوتن تاقیکرانەوە، وەکو چۆن سێ گرووپەکەی دیکە دوای فێربوون و خەوتن تاقیکرانەوە.

تاکە جیاوازیی نێوانییان، گرووپە لاوەکییەکە یەک شەو پێش فێرکردن لە خەو بێبەشکرابوون، هاوکات لە ڕۆژی دوایی تاقیانکردنەوە، بەڵکو (ستکگورد) ڕێگای پێدان دوو شەو پێش تاقیکردنەوەیان خەوی قەرەبووکردنەوە بخەون، بەڵام هیچ نیشانەیەک لەسەریان دەرنەکەوت، ئاماژە بە چاکتر جێگیربوونی زانیارییەکان لە یادەوەرییان بکات، بە واتایەکی دیکە، ئەگەر لە شەوی یەکەمی پێش فێربوون نەخەویت، ئەوە دەرفەتی جێگیربوونی زانیارییەکان لەدەست دەدەیت، ئەگەر لە دوای فێربوون دەرفەتی قەرەبووکردنەوەی خەوی لەدەست چووت بۆ بڕەخسێت.

سەبارەت بە یادەوەری، پرسەکە بەو شێوەیەیە، خەو وەکو بانک نییە، لەبەرئەوەی ناتوانی خەو وەکو قەرز کەڵەکە بکەیت، بەو هیوایەی دوای ماوەیەکی دیکە بیدەیتەوە،

کەواتە دەخەویت بۆ ئەوەی پرۆسەی جێگیرکردن لە یادەوەریت بەڕێوەبچێت، یان بە پێچەوانەکەی ناخەویت، ئەوە هەرگیز پرۆسەی جێگیرکردن لە یادەوەریت بەڕێوەناچێت.

ئەو ئەنجامە مایەی قەڵەقییە، کاتێک بە هیواوە بە بەردەوامی بیست و چوار کاتژمێر بە درێژایی ڕۆژانی هەفتە لە کۆمەڵگەکەمان پەلەدەکەین، ئارام ناگرین و چاوەڕوان ناکەین. هەستدەکەم سەبارەت بەو پرسە وتارێکی نوێ لە ڕێگایە....

خەو و نەخۆشی زەهایمەر (خەڵەفان)(SLEEP AND ALZHEIMER'S DISEASE)

ئەو دوو نەخۆشییەی زۆرترین ترس لەلای خەڵکی وڵاتانی پێشکەوتوو دەوروژێنن، خەڵەفان و شێرپەنجەیە، هەردووکییان پەیوەندیان بە کەمخەوییەوە هەیە، پرسی شێرپەنجە لە بەشی هەشتەم گفتوگۆدەکەین، بەشی هەشتەم تایبەتە بە پەیوەندی نێوان جەستە و کەمخەویی، بەڵام نەخۆشی خەڵەفان یان زەهایمەر، کە توشی مێشک دەبێت، دانپێدانانێکی خێرا بە هۆکارەکەی خەو یەکێکە لە فاکتەرەکانی و شێوازی ژیان ئەو نەخۆشییە زیاد دەکات، هاوکات خەو هۆکارە مرۆڤ توش نەخۆشی زەهایمەر ببێت.

ئەو حاڵەتە تەندروستییە بۆ یەکەم جار لە ساڵی (١٩٠١) لەسەر دەستی پزیشکی ئەلمانی (د. ئانوسیۆس زەهایمر) دۆزرایەوە، دۆزینەوەکەی گەورەترین ڕووبەڕووبونەوەی ئابووری و تەندروستی گشتی بوو لە سەدەی بیست و یەک. لەبەرئەوەی زیاتر لە (٤٠) ملیۆنی کەس توشی نەخۆشی خەڵەفان ببوون، خەڵەفان تواناکانی مرۆڤ لاواز دەکات، ژمارەی توشبوون لەگەڵ هەڵکشانی تەمەن زیاد دەکات، هەروەها لەگەڵ کەمبوونەوەی کۆی بڕی خەویان، لە سەردەمی ئێستامان لە دە کەس یەک کەس توشی نەخۆشی زەهایمەر دەبێت، توشبووان تەمەنیان لە سەرووی شەست و پێنج ساڵییە، بێگومان ئەو ژمارەیە بە بەردەوامی لە زیادبوونە، ئەگەر لە پرسی دەستنیشانکردن و خۆپاراستن و شێوازی چارەسەرکردنی هەوڵ و کۆششی زیاتر نەدرێت.

خەو بژاردەیەکی نوێی چارەسەری خەڵەفانە، لەگەڵ ئەو سێ ڕووبەڕوو بوونەوەیە بەیەکەوە: "دەستنیشانکردن، خۆپاراستن، چارەسەرکردن" هیوای لەسەر هەڵدەچنرێت. پێش ئەوەی گفتوگۆ لەسەر هۆکارەکەی بکەین، یەکەم جار باسی پەیوەندی هۆکارگەری نێوان شلەژانی خەو و نەخۆشی زەهایمەر دەکەین.

شلەژانی خەوی جۆریی "بە تایبەتی قۆناغێکی قوڵی خەوی نەمانی جوڵەی خێرایی چاوە"، لەگەڵ هەڵکشان و بەساڵاچوون زیاد دەکات، ئەو پرسەمان لە بەشی پێنجەم بە ڕوونی خستەڕوو. ئەو پرسە بەستراوەتەوە بە پاشەکشێکردنی یادەوەرییەکان، ئەگەر حاڵەتی نەخۆشی زەهایمەر هەڵبسەنگێنین، ئەوە پاشەکشەی زۆر لە خەوی جۆریی و

تێکچوونی دەبینی، لەوانەیە ئەوە گەورەترین بەڵگە بێت لەسەر پرسی توشبوون بە زەهایمەر، بە هۆی شڵەژانی خەوەوە، لە دیدی تۆدا ئەوە هەقیقەت نییە؟ شڵەژانی خەو بە چەند ساڵێک دەکەوێتە پێش نەخۆشی زەهایمەر! هاوکات شڵەژانی خەو نیشانەی ئاگادارکردنەوەی پێشوەختەی حاڵەتی زەهایمەرە، یان بەشدارێکی هەقیقیيە لە توشبوون بە خەڵەفان یان زەهایمەر.

دوای دەستنیشانکردنی توشبوون بە (ALZHEIMER)زەهایمەر، تێکچوونی خەو و نیشانە بەهێزەکانی نەخۆش گرفتاریانە لەگەڵیدا زیاد دەکەن، ئاماژەیەکی ڕوونە بۆ ڕۆڵی پەیوەندی نێوان شڵەژانی خەو و توشبوون بە زەهایمەر، ئەوەی پرسەکە خراپتر دەکات، زیاتر لە (٦٠%) نەخۆشانی توشبوو بە زەهایمەر، توشی یەکێک لە جۆرەکانی شڵەژانی خەو دەبن، جۆرەکان لە ڕووی پزیشکی ناسراون، توشبوون بە شڵەژانی خەو بە شێوەیەکی تایبەت لە ناو نەخۆشانی توشبوو بە زەهایمەر ناسراوە.

بەڵام ئەوەی پەیوەندی شڵەژانی خەو و نەخۆشی زەهایمەر بە یەکەوە دەبەستێتەوە نەناسراوە یان نەزانراوە. بە ڕێژەیی ماوەیەکی نزیکە پرسی پەیوەندییە نێوانیان ناسراوە و دانی پێدانراوە، لەگەڵ ئەوەی هێشتا زۆر پرس لەو نێوانە هەیە، پێویستە زیاتر تێی بگەین، ئێستا درک دەکەین، شڵەژانی خەو و نەخۆشی زەهایمەر بە سوڕێکی هەڵکشانی نەرێنی کارلێکدەکەن، هاوکات خۆیان گەشە بە خۆیان دەدەن، دەتوانین بەو سوڕە نەرێنییە هەڵکشاوە بڵێین زەهایمەر یان گەشەکردن و پەرەسەندنی زۆر خێرای پەیوەندی نێوان شڵەژان و زەهایمەر.

نەخشەی زەهایمەر بەستراوەتەوە بە کەڵەکەبوونی پرۆتینی ژەهراویی، کە پێی دەگوترێت (beta-amyloid) بیتا ئەمیلۆید، ئەو پرۆتینە ژەهراوەییانە لەناو مێشک لەسەر شێوەی تۆپەڵ یان پارچەی نیشتوو کۆدەبێتەوە، پارچە ئەمیلۆیدەکان (neurons) دەمارەخانەکان ژەهراوی دەکەن، لەبەرئەوەی دەمارەخانەکانی دەوربەری خۆ پەکدەخات، ئەوەی مایەی تێڕامان و سەرسامییە، پارچە ئەمیلۆیدەکان تەنها توشی هەندێک ناوچەی مێشک دەبن "تاکو ئێستا هۆکاری پرسی توشبوونی هەندێک ناوچەی مێشک بە ئەمیلۆید و تووش نەبوونی هەندێک ناوچەی دیکە ڕوون نییە".

ئەوەی لە پرس و شێوازی توشبوون سەرسامی کردووم و ڕوون نەبووەتەوە، پرسی کەڵەکەبوونی ئەمیلۆیدە، لە قۆناغی سەرەتای پەرەسندنی نەخۆشی زەهایمەر لە مێشک، هاوکات لەگەڵ قۆناغی پەرەسەندنی نەخۆشییەکە؛ هێزی خەڵەفان یان زەهایمەر زیاد دەکات، ئەو ناوچەیەی ئەمیلۆیدی تیادا کەڵەکە دەبێت، ناوەڕاستی بەشی پێشەوەی مێشکە،

بەیادمان دێتەوە ئەو ناوچەیەی مێشک، بەرپرسە لە بەدیهێنانی کارەبا بۆ قۆناغی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە کەسانی گەنجی تەندروست. بەڵام لە ئێستادا نازانین، نەخۆشی زەهایمەر لە ئەنجامی شڵەژانی خەوە یان شتێکی دیکە، ئەوە دەزانین هەردوو پرسەکە بەیەکەوە ڕوودەدەن، واتا شڵەژانی خەو و توشبوون بە زەهایمەر، بۆیە دەپرسم، ئەگەر خەوی کەسی توشبوو بە زەهایمەر هۆکارە شڵەژانی قۆناغی خەوی قوڵ ببێت، ئەوە شڵەژانی خەو، ئەو ناوچەیەی مێشک پەک دەخات، کە قۆناغە سەرەکییەکانی خەوی قوڵی لێ پەیدادەبێت.

بە یاوەری (د. ولیام جاکۆست) جەختم لەسەر ئەو پرسە کردەوە، جاکۆست سەرچاوەیەکی زانستیی باڵاییە لە تایبەتمەندی و نیشانەکانی نەخۆشی زەهایمەر لە زانکۆی کالیفۆرنیا - بێرکلی، تیمەکەمان بە یەکەوە دەستیانکرد بە تاقیکردنەوەی ئەم گریمانەیە، دوای چەندین ساڵ لە تاقیکردنەوەی بەردەوام گەیشتین بە وەڵام، لە ماوەیەدا هەڵسەنگاندنمان بۆ خەوی ژمارەیەکی زۆر لەو بەساڵاچووانەکرد، بە پلەی جیاواز کەڵەکەبوونی پرۆتینی ئەمیلۆیدیان لە مێشک هەیە، لە کۆکردنەوەی زانیارییەکان لە ڕێگای ئامێری تایبەت بە وێنەگرتنی بەش بەشی مێشک و دەرکردنی (PET) بۆزترونی، گەیشتین بەوەی هەرچەندە ڕادەی کەڵەکەبوونی ئەمیلۆید لە ناوەچەی ناوەڕاستی بەشی پێشەوەی مێشک زیاد بکات، خەوی قوڵی جۆریی ئەو بەساڵاچووانە زیاتر دەشڵەژا، بەڵام بە گشتی هۆکارەکەی پاشەکشێی خەوی قوڵ نەبوو، لەبەرئەوەی پاشەکشێی خەوی قوڵ، لەگەڵ گەورەبوونی تەمەن پرسێکی سروشتیی باوە، بەڵکو هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ بەهێزترین و قوڵترین شەپۆلە هێواشەکانی مێشک، بۆ خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، واتا خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بێوەستان بە هۆی نەخۆشی زەهایمەرەوە بەردەوام کەم دەبێتەوە، ئەو جیاکارییە پرسێکی گرنگە، واتای ئەوەیە شڵەژانی خەو لە ئەنجامی کەڵەکەبوونی ئەمیلۆید لە مێشک ڕوودەدات، واتا هۆکاری زەهایمەر گەورەترە لەوەی تەنها (بەساڵاچوونی ئاسایی) هۆکاری بێت، بەڵام ئەگەری شڵەژای خەو لە ئەنجامی بەساڵاچوون پرسێکی دەگمەنە: بۆیە دەبێت خۆمان بەدوور بگرین لەوی دەیزانین و دەیڵێین، کە لەگەڵ بەساڵاچوون خەو دەشڵەژێت.

ئەوەی وامان لێدەکات لە ئێستادا ئەو پرسە بە وردی بپشکنین، ئەوەی؛ ئەگەر ئەو بۆشاییە بە دیاریکراویی لە چالاکی شەپۆلەکانی مێشک بۆ خەو بێت، دەبێت بە نیشانەیەکی زوو بۆ ئەو کەسانەی، ڕووبەڕووی مەترسی گەورەتر دەبنەوە لە ڕووی توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر، چونکە نیشانەکە پێش چەند ساڵێک لە دەرکەوتنی نەخۆشییەکە

دەرکەوێت، ئەگەر سەلمێنرا خەو ئامرازی پێوانەکردن و دەستنیشانکردنی پێشوەختەیە "بە تایبەتی خەو بە ڕێژەیی ئامرازێکی ئاسان و خێرایە و دژ نییە، هەروەها دەتوانرێت بۆ دەستنیشانکردنی ژمارەیەکی زۆر نەخۆش بەکاربهێنرێت، بە جیاواز لە وێنەگرتن بە بەکارهێنانی ڕەنینی موگناتیسی یان بە دەرکردنی پۆزترونی)، لەبەرئەوە توشبوونی زوو یان پێشوەختە پرسێکی ئاساییە.

لەسەر بنەمای ئەو دۆزینەوانە، لە کۆتاییدا توانیمان بەشێکی گرنگ لە مەتەڵی نەخۆشی زەهایمەر چارسەر بکەین، هاوکات هۆکارێکی دیکەی نوێمان دۆزیەوە، کە بەشەکانی ئەمیلۆید دەتوانێت بەژداری لە گێڕانەوەی یادەوەری بەساڵاچووندا بکات، ئەو پرسە بە ئاستێکی بەرز لە تێگەیشتنمان بۆ میکانیزمی کارکردن لەسەر نەخۆشی زەهایمەر پرسێکی نادیار و ناڕوون بوو، ئەوەم خستەڕوو ئەمیلۆیدی ژەهراویی، تەنها لە هەندێک بەشی مێشک کەڵەکە دەبێت، پرسێکی ڕوونە نەخۆشی زەهایمەر بە بەردەوامی تایبەتمەندە بە لەدەستدانی یادەوەری، بەڵام هیپۆکامپۆس (یادگەیەکی گرنگە لە مێشک)، بە پرۆتینی ئەمیلۆید کاریگەر نابێت، ئەو پرسیارە تاکو ئێستا زانیانی سەرسام کردووە: "ئەمیلۆید چۆن دەبێتە هۆکاری لەدەستدانی یادەوەری لە نەخۆشانی زەهایمەر؟ لەگەڵ ئەوەی توشی ناوچەی یادەوەری مێشک نابێت؟ هاوکات جۆریی دیکەی نەخۆشی دەتوانێت بەشداری لەو پرسەدا بکات، لەسەر بنەمای ئەو پرسیارە، پرسێکی ئەقڵانی دەبینم، فاکتەرێکی ناوەندی هەیە و نایزانین: فاکتەرێک کاریگەرییەکانی ئەمیلۆید دەگوازێتەوە بۆ یادەوەری، ئەو ئەمیلۆیدەی توشی بەشەێکی مێشک دەبێت، ئەگەرچی یادەوەری پشت بە ناوچەیەکی دوور دەبەستێت، ئایا شڵەژانی خەو فاکتەرێکی وون و نادیارە؟

لە پێناوی تاقیکردنەوەی ئەو تیۆرە و سەلماندنی، وامانکرد ئەو نەخۆشە بەساڵاچووانەی ئاستی کەڵەکەبوونی ئەمیلۆدی لە مێشکیان بەرزە، لە ڕۆژدا لیستێکی نوێی زانیاری بخوێننەوە، لە بەیانی ڕۆژی دواتر دوای تۆمارکردنی داتای خەوی ئەو شەوەیان لە تاقیگە، تاقییان بکەینەوە، بۆ بینینی ڕادەی کارایی خەوی هەریەکەیان بۆ جێگیرکردنی ئەو یادەوەرییە، یان ڕادەی کارایی خەویان لە هەڵگرتنی زانیارییەکان، لە ئەنجامی تاقیکردنەوەیان کاریگەریی کارلێککردنی زنجیرەییمان دۆزیەوە، لەو کەسانەی ئەمیلۆدی لە بەشی پێشەوەی مێشکییان لە ئاستێکی باڵا بوو، دەرکەوت لەدەستدانی خەوی قوڵیان زۆرترە، هەروەها لە جێگیرکردنی یادەوەرییە نوێیەکان شکستیان هێنابوو، واتا لەیادچوونەوە لە دوای خەو بەهێزترە لە بری بەیادهاتنەوە لە دوای خەو! کەواتە تەنها شڵەژانی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، ناوەندی شاراوەی نێوان ئەمیلۆید و

تێکچوونی یادەوەری نەخۆشانی زەهایمەر، واتا نەمانی خەوی قوڵی جوڵەی خێرای چاو بازنە ونەکەیە.

لەگەڵ ئەو بەڵگە و ڕاستییانەی خستمانەڕوو، دۆزینەوەکە تەنها نیوەی چیرۆکەکەیە، بەڵام ئەو نیوەیە بایەخ و گرنگی چیرۆکەکەیە، ئەنجامی تاقیکردنەوەکەمان ئەوەی دەرخست پارچەکانی ئەمیلۆید لە نەخۆشی زەهایمەر پەیوەندی بە لەدەستدانی خەوی قوڵەوە هەیە. ئایا کەمخەویی لە هەردوو ئاراستە کاریگەریی هەیە؟ ئایا کەمخەویی دەبێتە هۆکاری کەڵەکەبوونی ئەمیلۆید لە مێشک؟ ئەگەر وابێت، کەواتە کەمخەویی لە درێژایی ماوەی ژیانی مرۆڤ، بەڕوونی زیادبوونی مەترسی توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر دروستدەکات.

بە نزیکی لە کاتی ئەنجامدانی ئەو تاقیکردنەوەیە، (د. میشێل نیترگارد) لە زانکۆی (ڕۆتشتر) دە ساڵ پێش ئێستا لە توێژینەوەکانی لەسەر خەو ئەنجامی دابوون، لە ماوەی کارکردنی لەسەر مشک، گەیشت بە یەکێک لە دۆزینەوە گرنگەکان، دوو جۆر "تۆڕی بۆ پێدانی زانیاری" لە مێشک دۆزییەوە، پێیان دەگوترێت "سیستەمی خانەی (لیمفاوی) "، ئەو سیستەمە لە خانە پێکهاتووە و پێی دەگوترێت سیستەمی(کەتیرەیی).

خانە کەتیرەییەکان لە هەموو مێشک بڵاوبووینەوە، ئەو خانانە لە پاڵ دەمارەخانەکانی مێشک جوڵەی کارەبایی لە مێشک دروستدەکەن، ئەو سیستەمە لیفاوییە پیسییەکان لە جەستە دەکەنە دەروە، سیستەمی لیفاوی کاری کۆکردنەوە و فڕێدانی پیسییە گۆڕاوە مەترسیدارەکانی ناو جەستەیە، لە ئەنجامی کاری سەختی خانەکانی مێشک دروست دەبن، ئەو خانە لیفاویانە وەکو تیمێکی یارمەتیدەر کاردەکەن و بە وەرزشوانی گەورە دەورەی مێشکییان داوە.

لەگەڵ ئەوەی سیستەمی لیفاوی (یان تیمی پشتیوانی) لە ماوەی ڕۆژدا هەندێک کار و چالاکی ئەنجام دەدەن، د. نیترگارد لەگەڵ تیمەکەی ئەوەیان دۆزیەوە، (پاکردنەوەی دەمارەخانەکان) تەنها لە ماوەی خەوتن زیاتر ئەنجام دەدرێت، هەروەها لەگەڵ ڕیتمیی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەرمارەخانەکانی مێشک پاکدەکەنەوە، خێرایی پرۆسەی پاککردنەوەی مێشک بە بڕی دە جار بۆ بیست جار زیاد دەکات، بە ڕێگایەک ناتوانین وەسفی بکەین، لەبەرئەوەی "شوشتنی مێشک لە شەوان زۆر بەهێزە"، سیستەمی لیفاوی پرۆسەی قوڵبوونەوە لە بەشەکانی مێشک، بە بەکارهێنانی شلەی مۆخی مێشک ئەنجام دەدات، لە کاتی پرۆسەی پاککردنەوە مێشک لە ناو ئەو شلەیە مەلە دەکات.

د. نیترگارد گەیشت بە دۆزینەوەی سەرسوڕهێنەری زۆر گرنگ، ئەو هۆکارەی ڕوون کردەوە، کە وادەکات شلەی مۆخی مێشک زۆر کارابێت لە فڕێدانی پاشەڕۆ گۆڕاوەکان لە

ماوەی شەودا، خانە کەتیرەییەکانی مێشک بە ڕێژەیەک بچووک دەبنەوە، دەگات بە ڕێژەی (٦٠%) لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بچووک بوونەوەی خانە کەتیرەییەکان، دەبێتە هۆی زیادبوونی بۆشایی گونجاو لە نێو مێشک، بەوشێوەیە ڕێگا بە سیستەمی لیفاوی دەدات لە ڕێگای فڕێدانی پاشەڕۆییە گۆڕاوەکان مێشک بە باشی پاک بێتەوە، گریمان بکە لە شەودا بچووک دەبێتەوە و ڕێگا بە تیمی پاککردنەوە دەدات، خۆڵ و خاشاکی هاتوو و بڵاوبوونەوەییان لە شەقامەکان کۆدەکاتەوە، بەدوایدا تەوژمێکی ئاوی لە ژێر فشار پاڵیان دەنێت، هەموو پێچ و سوچێک دەشواتەوە.

کاتێک لە بەیانیان لەخەو هەڵدەستین، مێشکمان توانای کارکردنی شایستەی لە نوێ هەیە، بە هۆی ئەو پاککردنەوە قوڵە کارایەی لە شەودا بەڕێوەچووە. ئایا هەموو ئەوانە چ پەیوەندیان بە نەخۆشی زەهایمەرەوە هەیە؟ پرۆتینی ئەمیلۆید یەکێکە لە پاشماوە ژەهراوییەکان، کە سیستەمی لیفاوی لە ماوەی خەو لایان دەدات، پرۆتینی ئەمیلۆید ڕەگەزێکی ژەهراوییە و بەرپرسە لە نەخۆشی زەهایمەر. هەروەها پاشماوەی دیکەی ژەهراوی هەیە، پەیوەندی بە نەخۆشی زەهایمەرەوە هەیە، لە ڕێگای پرۆسەی پاککردنەوە لە ماوەی خەو پاکدەکرێنەوە، بەڵام پرۆتینێک کە ناوی (تاوە)، لەگەڵ گەردە بچووک و بەهێزەکانی دەمارەخانەکان لە کاتی بەکاربردنی ئۆکسجین و وزە لە ماوەی ڕۆژدا دروستدەبن دەمێننەوە، ئەگەر تاقیکردنەوەیەک لەسەر مشک ئەنجام بدەین، مشکەکە لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بێبەش بکەین و بە بێداریی بیهێڵینەوە، بە خێرایی ئەمیلۆیدی لە مێشک کەڵەکە دەبێت، پرۆتینی ئەمیلۆیدی ژەهراوی کە پەیوەستە بە نەخۆشی زەهایمەر، لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو، بە خێرایی لە مێشکی مشکەکە کەڵەکە دەبێت، لەگەڵ ژمارەیەک لە ژەهری گۆڕاوی دیکە.

دەتوانین بە ڕێگای جیاواز گوزارشت لەو پرۆسەیە بکەین، لەوانەیە گوزارشتکردنەکە زۆر سادەبێت: بێداریی و بەئاگایی زیانی کەم و یەکسان بە مێشک دەگەیەنێت، لە کاتێکدا خەو چارەسەری دەمارەکانی مێشک دەکات.

دۆزینەوەکانی د. نیترگاردم تەواوکرد، بۆ وەڵامدانەوەی پرسیاری دۆزینەوەکانمان، کە بەبێ وەڵام مابوونەوە، کەمخەویی و نەخۆشی زەهایمەر لە چوارچێوەی بازنەیەک کارلێک دەکەن و بە یەکسانی زیاد دەکەن، لە حاڵەتی نەخەوتنی تەواو و پێویست لە شەودا، پارچەکانی ئەمیلۆیدی جێگیربوو لە مێشک زیاددەبێت و کەڵەکە دەبێت، بە تایبەتی لەو ناوچەیەی خەوی قوڵی لێپەیدادەبێت، پارچەکانی ئمیلۆید پەلاماری دەدات و دەیشێوێنێت. لە ئەنجامدا کەسەکە خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لەدەستدەدات، لەدەستدانی

خەوی قوڵی ناوبراو پاشەکشێ بە توانای لادانی ئەمیلۆید لە مێشک لە کاتی شەودا دەکات، پاشەکشێکردنی توانای لادان ئەمیلۆید لە شەودا لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو، ئەنجامەکە پێچەوانە دەکاتەوە، لەبەرئەوەی دەرفەت بە کەڵەکەبوونی زیاتری ئەمیلۆید دەدات.

واتا بڕێکی زیاتر لە ئەمیلۆید، لە ئەنجامی بڕێکی کەمتر لە خەوی قوڵە، بە پێچەوانەوە برکی زیاتر لە خەوی قوڵ، ئەنجامی بریکی کەمترە لە ئەمیلۆید؛ ڕۆڵەکە بەبێ پچڕان بەوشێوەیە دەگۆڕێت، پێشبینییەکان لە ئەنجامی بەردەوامی ئەو زنجیرەیە بەدیدەکرێت، کەم خەوی لە ماوەی ژیانی کەسی پێگەیشتوو، دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسییەکانی توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر، لێکۆڵینەوە پزیشکییەکان بە دیاریکراوی ئاماژەی زۆر بەو پەیوەندییە دەکەن، لە نێوانیاندا ئاماژە بە حاڵەتی ئەو کەسانە دەکەن کە توشی شڵەژانی خەو دەبن، وەکو خەزڕان و پچرانی خەو.

لە نێوان دوو کەوانەدا لە دیدگایەکی نا زانستیی دەڵێم: بە بەردەوامی پرسێکی سەرسوڕهێنەر دەبینم، هەریەک لە مارگرێت تاتشەر و ڕۆناڵد ڕێگان "کە دوو سەرکردەبوون، بەردەوام دووبارەیان دەکردەوە، هەموو شەوێک لە چوار یان پێنج کاتژمێر زیاتر ناخەون"، ئەگەرچی بە بەردەوامی شنا و کۆمەڵێک وەرزشی سوێدیان دەکرد، بەلام لە کۆتاییدا هەردووکیان توشی ئەو نەخۆشییە مەترسیدارە (خەڵەفان) بوون.

هەروەها دۆناڵد ترامپ هەمان چارەنووسی ئەوانی دەبێت، لەبەرئەوەی بە ڕاگەیاندن و قسەکانی دەردەکەوێت، هەموو شەوێک لە چەند کاتژمێرێک زیاتر ناخەوێت، لەوانەیە ئێستا ئارەزوو بکەیت، ئەوەی لە پێشدا خستمەڕوو بایەخیان پێ بدەیت و لەبەرچاویان بگریت.

لە ئەنجامی ئەو دۆزینەوانە ویستی زۆرمان بۆ دۆزینەوەی دیکە هەیە، ئەگەری چاکترکردنی خەوی کەسێک، پێویستە دەرفەتی ئەوەمان پێبدات مەترسییەکانی توشبوونی بە نەخۆشی زەهایمەر کەم بکەینەوە، یان بەلای کەم توشبوونی بە نەخۆشی زەهایمەر دوابخەین.

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لەو نەخۆشانەی لە نەخۆشخانەکان خەوتوون، پاڵپشتییەک بۆ ویستەکەمان دەرکەوت، بە ئامانجی دۆزینەوەی هۆکاری ڕوونتر و چارەسەرکردنی نەخۆشەکان، دەستمانکرد بە چارەسەرکردنی حاڵەتی شڵەژانی خەوی کەسانی بەساڵاچوو و تەمەن ناوەند، لە ئەنجامدا ڕێژەی پاشەکشێکردنی توانای درککردنیان بە شێوەیەکی بەرچاو حاڵەتی شڵەژانی خەومان هێواش کردنەوە، هەروەها دەرکەوتنی نەخۆشی زەهایمەرمان بۆ ماوەی پێنج بۆ دە ساڵ دواخستن.

ئێستا تیمی توێژینەوەکانم هەوڵی پەرەپێدانی ژمارەیەک ڕێگای باوەڕپێکراو دەدەن، بۆ زیاکردنی توانای خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، بە ڕێگای دەستکرد، بۆ ئەوەی بتوانین بڕێک لە ئەرکی جێگیرکردنی یادەوەری بۆ نەخۆشەکان بگێڕینەوە، کە لە کەسانی بەساڵاچوو لاواز دەبێت، لە ئەنجامی زیادبوونی بڕی پرۆتینی ئەمیلۆید لە مێشک لاواز

بووه. ئەگەر توانیمان ڕێگایەکی پەسند و گونجاو لە ڕووی تێچوونەوە دەستەبەربکەین، هەورەها شیاوی گشتاندن و بەکارهێنان بێت، ئەوە خۆپاراستن ئامانجی ئەو ڕێگایە دەبێت، ئایا دەتوانین دەستپێبکەین و قەرەبووی پاشەکشێی بڕی خەوی قوڵی ئەو کەسانە لە کۆمەڵگەکەمان بکەین، کە دە ساڵیان ماوە بگەین بە خاڵی دەرکەوتنی نەخۆشی زەهایمەر، واتا ڕووبەڕووی توشبوون بە مەترسییەکانی زەهایمەر بووینەوە، بۆئەوەی مەترسیەکانی توشبوونییان بە خەڵەفان لە قۆناغی داهاتووی ژیانیان تێپەڕێنن؟ دان بەوەدا دەنێم ئەو خواست و ویستەم زۆر گەورەیە، لەوانەیە هەندێک خەڵک بڵێن ئەوە پێویستی بە توێژینەوەی زۆر گەورە هەیە، بەڵام ناچارین ئەوە بخەینەوەڕوو ئەو لێک نزیکردنەوەیە بە کردار لە بواری پزیشکی بەکاردەهێنین، کاتێک وەسفی تەمەنی چل ساڵی، کەسانی شەست ساڵی بۆ ئەو کەسانە دەکەین کە مەترسی توشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵیان لەسەرە، دوای ئەوەی تەمەنی پەنجا ساڵی تێپەدەپەڕێنن. یا لە بری پشت بە شێوازی خۆپاراستن ببەستن، دوای زیاتر لە سەدەیەک چاوەڕێی چارەسەکردن دەکەن.

کەمخەویی تاکە فاکتەر نییە لە نێوان سەرجەم فاکتەرەکانی پەیوەندیان بە خەڵەفانەوە هەیە، لەگەڵ ڕووناکردنەوەکانی سەرەوە دەردەکەوێت، پرسێکی ڕوونە ئەگەر خەو لە درێژایی ژیانی مرۆڤایەتی لە پلەی یەکەم بێت، هاوکات خەو فاکتەرێکی گرنگە لە کەمکردنەوەی مەترسییەکانی توشبوون بە نەخۆشی زەهایمەر.

بەشی هەشتەم

شێرپەنجە و جەڵتەی دڵ و کورتی تەمەن

(Cancer, Heart Attacks, and a Shorter Life)

جەستە و کەمخەویی (Sleep Deprivation and the Body)

لە رابردوو باوەڕم بەو قسەیە هەبوو "خەو لەپاڵ سیستەمی خۆراکی و چالاکی جەستەیی، پایەی سەرەکی سێیەمی تەندروستییە". بەڵام دید و بۆچوونی خۆم گۆڕی! لەبەرئەوەی خەو لە پایەیێک زیاترە: بەڵکو ئەو پایە سەرەکییەیە بنەمای تەندروستی ئەوانی دیکە پشتی پێ دەبەستێت و لەسەری بونیاد دەنرێن. ئەوەندە بەسە ئەوە بناغە یان پایە بەهێزە لابدەین، کە خەوە، یان ئەوەندە بەسە کەمێک لاوازی بکەین، تاکو زۆر لە کاریگەرییەکانی گرنگیدانی مرۆڤ بە سیستەمی خۆراکی یان چاکییەکانی جەستەیی کەم ببێتەوە، کەواتە لە ئەنجامی لادانی ئەو بناغەیە یان پایەیەی کە خەوە ئەوە دەبینین.

کاریگەریی مەترسیداری کەمخەویی لەسەر تەندروستی زۆر قوڵترە لەوەی، هەموو سیستەمە سەرەکییەکانی جەستەت زیانی بەردەکەوێت، هەروەها کاتێک خەوت کەم دەبێتەوە، هەموو تۆڕی دەمارە خانەکان و ئەندامەکانت زیانیان بەردەکەوێت. هیچ لایەنێک لە لایەنەکانی تەندروستیت ناتوانێت کاریگەرییەکانی کەمخەویی تێپەڕێنێت و لە زیانەکانی ڕزگاری ببێت. وەکو لێچوونی ئاوە لە بۆری شکاوی ماڵەکەتان، کەمخەویی لێچوونە و دەگات بە هەموو گۆشە و سوچێکی پێکهاتەی بایۆلۆژییت، تەنانەت دەگات بە خانەکانت، بەڵکو شتێکی زۆر جەوهەریی لە پێکهاتە و بونیادت دەگۆڕێت: ئەویش "ترشی ناوکییە (DNA)".

ئەگەر سنوری جەختکردنمان فروانتر بکەین، دەبینین زیاتر لە بیست لیکۆڵینەوەی فراوان لە لیکۆڵینەوەی پزیشکی پەتایی هەیە، کە ملیۆنان کەس لە ماوەی دەیان ساڵدا توشیان بووینەوە، هەموویان دۆزراونەتەوە بە ڕوونی پەیوەندییان بە کەمخەوییەوە هەبووە: هەرکاتێک خەو کەم بێتەوە، تەمەن کورت دەبێتەوە. هەبوونی پەیوەندی هۆکارگەریی لە نێوان کەمخەوییی و هۆکاری سەرەکی بۆ نەخۆشییەکان و مردن لە وڵاتان پرسێکی ڕوونە، "یان ئەو نەخۆشیانەی زیان بە تەندروستی و سیستەمی جەستە دەگەیەنیت، وەکو نەخۆشییەکانی دڵ و جەستە و خەڵەفان و نەخۆشی شەکرە".

ئەوەی لەو بەشەدا دەخرێتە ڕوو بێزارکەرە، چەندین ڕێگا دەخرێتەڕوو دەیسەلمێنێت کەمخەویی توانای زیان گەیاندن و کاریگەریی تێکدەرانەی بە سیستەمی فسیۆلۆژی لە

جەستەی مرۆڤ هەیە: وەکو سیستەمی خوێنبەرەکانی دڵ و سیستەمی هەرزکردن و گۆڕین و سیستەمی بەرگری و سیستەمی زاوزێ.

کەمخەویی و سیستەمی خوێنبەرەکانی دڵ (SLEEP LOSS AND THE CARDIOVASCULAR SYSTEM)

خەوی ناتەندروست، دڵی ناتەندروست، بە تەواویی پەیوەندییەکانی هەقیقی سادەیە، لێکۆڵینەوەیەک لە ساڵی (٢٠١١) ئەنجامدراوە، داتای زیاتر لە نیو ملیۆن پیاو و ژن، لە تەمەن و ڕەگەز و کلتووری جیاواز لە نۆ وڵاتی جیاوازیی لەخۆگرتبوو، دەرکەوت ماوەی خەوی کورت، هۆکاری زیادبوونی (٤٥%) مەترسییەکانی توشبوونە بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ "یان مردن بە هۆکاری ئەو نەخۆشییە". ماوەی لێکۆڵینەوەکە لە سەرەتای دەستپێکردنی ماوەی حەوت ساڵ بۆ پازدە ساڵی خایاند، لێکۆڵینەوەی یابانییەکان لەسەر چوار هەزار کرێکاری نێر ئەنجامدرابوو، تێبنی پەیوەندی هاوشێوەییان کردبوو، بۆ ماوەی زیاتر لە چل ساڵ بەردەوام بوو، هەموو ئەوانەی شەش کاتژمێر و کەمتر دەخەوتن، بە ڕێژەی (٤٠٠% یان ٥٠٠%) ڕووبەڕووی ئەگەری یەک جەڵتەی دڵ یان زیاتر ببوونەوە، بەراورد لەگەڵ ئەوانەی زیاتر لە شەش کاتژمێر دەخەون.

لەسەر بنەمای ئەو ئەنجامە، لەوانەیە پێویست بێت؛ ئاماژە بەوە بەکەم، پەیوەندی نێوان کورتی ماوەی خەو و حاڵەتی شکستهێنانی دڵ لە ئەرکەکانی، لە زۆربەی لێکۆڵینەوەکان پەیوەندییەکی بەهێزە، هەروەها فاکتەرێکی دیکەی نەخۆشییە مەترسیدارەکانی دڵ، جگەرەکێشان و کەمی چالاکی جەستەیی و کێشی زیادە، کەمخەویی لە خۆیدا تەندروستی دڵ بەئامانج دەگرێت.

لەگەڵ نزیک بوونەوەمان لە قۆناغی ناوەندی تەمەن و سەرەتای پاشەکشێی تەندروستی و توانای بەرگریمان، هەڵکشانی کاریگەریی کەمخەویی لەسەر سیستەمی خوێنبەرەکانی دڵمان بە ڕوونی دەبینین، ئەو کەسانەی گەیشتوون بە چل یان پەنجا ساڵ؛ یان زیاتر، ئەگەر لە شەواندا شەش کاتژمێر بخەون، بەڕێژەی (٢٠٠%) زیتر لەو کەسانەی لە نێوان حەوت بۆ هەشت کاتژمێر لە شەودا دەخەون، ڕووبەڕووی ئەگەری توشبوون بە جەڵتەی دڵ ببنەوە، پرسێکی ڕوونە، پێویستە لە قۆناغی ناوەندی تەمەن بە پلەی یەکەم جەخت لە گرنگیدان بە خەو بکرێتەوە. بەڵام بە داخەوە لەو قۆناغەی تەمەن بە هۆی هەندێک بارودۆخی خێزانی و پیشەیی، بەتەواویی بە پێچەوانەی ئەو پێویستییە بنەڕەییە ڕەفتار دەکەین.

یەک فشاری خوێن دەبێتە هۆکاری ئەوەی دڵ توشی گرفتی گەورە بێت، لە ئەنجامی کەمخەویی، بە خێرایی سەیری قۆڵی لای ڕاستت بکە و شوێنی هەندێک لە مولولەکان

دیاری بکە، قۆڵی لای ڕاستت بە پەنجەکانی دەستە ڕاستت ڕاستەوخۆ لە ژێر مەچەکت بە توندی دابگرە، بە ڕوونی دەبینیت مولولەکانی خوێن ڕەقدەبن و دەئاوسێن. پرسەکە تاڕادەیەک مایەی قەلەقییە؟ بڕێکی کەم لە کەمخەویی دەتوانێت بە ئاسانی فشاری خوێن لەسەر مولولەکانی خوێنی جەستەت زیاد بکات، هەموو فشارێک دیواری ئەو مولولانە فراوان دەکات و دەیان شلەژێنێت، ئەو حاڵەتە مایەی قەڵەقییە، بەوشێوەیە زیادبوونی فشاری خوێن، لە سەردەمی ئەمڕۆمان پرسێکی باوە، بە ڕادەیەک وامان لێدەکات کاریگەرییە تەندروستییە کوشندەکانی توشییان دەبین لە یاد بکەین.

تەنها لەم ساڵ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن بە هۆی شکستهێنانی دڵ لە ئەرکەکانی، گیانی حەوت ملیۆن کەسی کێشاوە، هەروەها بە جەڵتەی دڵ و شکستی گورجیلەکان ساڵانە ڕێژەیەکی زۆری خەڵک دەمرێت، کەمخەویی بە ڕێژەیەکی زۆر بەرز بەرپرسە لە لەدەستدانی باوک و دایک و خوشک و براو و هاوڕێ ئازیزەکانمان. هەروەها بە هۆی ئەو نەخۆشییانەی لە ئەنجامی کەمخەویی توشییان دەبین، بەڵام تۆ پێویستت بەوە نییە، بە تەواویی بە درێژایی شەوێکی تەواو نەخەویت، تاکو خوێنبەرەکانی دڵت توشی فشار بێت و گرنگی پێنەدەیت. ئەگەرچی یەک شەو لە کەمخەویی بەلای تۆ زۆر سادە و ئاساییە "کەمخەویی لە کاتژمێرێک یان دوو کاتژمێر تێناپەڕێت"، بەڵام دەتوانێت ڕێژەی لیدانی دڵ کاتژمێر لە دوای کاتژمێر خێرا بکات، کەواتە کەمخەویی دەبێتە هۆی زیادبوونی فشاری خوێن لە خوێنبەرەکان.

بەپێی تاقیکردنەوەکان ناتوانین دڵنەوایی ئەو کەسانە بکەین کە کەمدەخەون، تاقیکردنەوەکە لەسەر کەسانی تەندروست ئەنجامدراوە، کۆئەندامی خوێنبەرەکانی دڵییان لە پێش تاقیکردنەوەکە بە تەواویی تەندروست بووە، بەڵام لە ئەنجامی کاریگەری کەمخەویی لە یەک شەودا هێزی جەستە توانای هاوسەنگی نامێنێت، بەپێی تاقیکردنەوەکان ئەستەمە بتوانرێت بەرهەڵستی ئەو کاریگەرییە بکرێت.

ڕاستە خێرایی ڕێژەی لێدانی دڵ و زیادبوونی فشاری خوێن تێدەپەڕێت، بەڵام کەمخەویی دەبێتە هۆی داخورانی دیواری خوێنبەرەکانی خوێنیان پێدا تێدەپەڕێت، بەتایبەتی ئەو خوێنهێنەرەی خوێن بۆ دڵ دەهێنێت، ئەوانە خوێنهێنەری سەرەکی دڵن، "ڕێڕەوەکانی ژیانن" بۆیە پێویستە بە پاکی و کراوەیی بمێننەوە، تاکو بتوانن بە درێژایی ماوەی ژیان خوێن بە دڵ بدەن. ئەگەر ئەو خوێنبەرانە تەسک بوونەوە یان گیران، لەوانەیە دڵ توشی جەڵتەی گشتی ببێت "زۆربەی جار ئەو جەڵتەیە بکوژە" ئەنجامی جەڵتەی گشتی بێبەشبوونە خوێنە لە ئۆکسجین، بە گشتی ئەو حاڵەتە بە "جەڵتەی دڵ" ناسراوە.

پەڕینەوەی یەک گرێ هۆکاری گیرانی خوێنهێنەری سەرەکییە، گیرانی ئەو خوێنهێنەرەی خۆراک بە دڵ دەدات، گرێ لە کالسیۆمی کەڵەکەبوو دروست دەبێت، توێژەران لە زانکۆی کالیفۆرنیا تاقیکردنەوەیان لەسەر نزیکەی پێنج هەزار کەسی تەندروستی تەمەن ناوەند ئەنجامدا، کە هیچ نەخۆشییەکی نەخۆشی دڵ یان هیچ نیشانەیەکی نەخۆشیان نەبوو، کە بۆ ماوەی چەند ساڵێک چاودێری حاڵەتی خوێنبەرە سەرەکییەکانیان کردبوو. هەڵسەنگاندنی ڕێکخراوی زنجیرەییان بۆ ماوەی خەویان ئەنجامدابوو، ئەگەر تۆ یەکێک بیت لەو کەسانە، پێنج یان شەش کاتژمێر لە هەموو شەوێک نەخەوتبیت، یان کەمتر لەوە خەوتبیت، ئەوە ئەگەری توشبوونت بە (کەڵەکەبوونی کالسیۆم) لە خوێنهێنەرە سەرەکییەکان لە ماوەی پێنج ساڵی ڕابردوو بە ڕێژەی (٢٠٠%) یان (٣٠٠%) زیاترە، بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی کە هەموو شەوێک حەوت بۆ هەشت کاتژمێر دەخەون.

ئەو کەسانەی کەمدەخەون، توشی گیرانی خوێنهێنەرە سەرەکییەکان دەبن. کە پێویستە خوێنهێنەرە سەرەکییەکان بە کراوەیی بمێنێتەوە، بۆ ئەوەی خوێن بە دڵ بگەیەنن، گیرانی خوێنهێنەرەکان هۆکاری تینوبوونی دڵ بۆ خوێن و زیادبوونی مەترسی توشبوون بە جەڵتەی گشتی دڵە.

لەگەڵ زۆریی ئەو ڕێگایانەی کەمخەویی کار لەسەر تێکدانی تەندروستی خوێنبەرەکانی دڵ دەکەن، بەڵام ڕێگاکانی کەمخەویی لە دەوری یەک ڕەگەزی هاوبەش دەخولێنەوە، ئەویش کۆئەندامی دەماری دۆستانەیە. لەسەر ئەو بنەمایە دەبێت لە ئێستاوە هەر بیرۆکەیەک سەبارەت بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و سۆزداری لە سەرت دەربهێنیت، کە کۆئەندامی دەرماری پێ ناو دەنێیت، کۆئەندامی دەماری خۆنەویست، بەرپرسە لە چالاکی و وروژاندن، هەروەها لە کاتی پێویست بەرپرسی هاندانە، کۆئەندامی دەماری دۆستانە یان خۆنەویست توانای بەیادهێناوەی پرسە جیاوازەکانی، وەکو توندوتیژی و شڵەژانی پەیوەندیدار بە حاڵەتی "شەڕکردن یان ڕاکردن" هەیە. چالاکییەکانی بەیادهێنانەوە بە ڕێگای گشتی لە ماوەی چەند چرکەیەک ڕوودەدەن. وەکو ژەنەراڵێکی پلەبەرز کاردەکات لە بەڕێوەبەردنی سوپایەکی گەورە، کۆئەندامی دەماری خۆنەویست توانای ئەنجامدانی چالاکیی لەسەر درێژایی و فراوانیی پێکهاتەی بەشە فسیۆلۆژییەکانی جەستە هەیە، لە ئارەقکردنەوە بۆ ئەرکی بەرگریکردن بۆ ڕژاندنی ماددە کیمیاییەکانی دەبنە هۆکاری شڵەژانی فشاری خوێن و ڕێژەی لێدانەکانی دڵ.

کۆئەندامی دەماری خۆنەویست وەڵامی شڵەژانە بەهێزەکان دەداتەوە، وەڵامەکان لە ماوەی زۆر کورت دەبێت، ماوەی چەند خولەکێک بۆ چەند کاتژمێرێک بەردەوام دەبێت،

وەڵامی شڵەژانەکان لەسەر بنەمای مەترسییەکان وەڵامی گونجاوی دەبێت. لە ئەگەری کەوتنە بەر هێرشی هەقیقی جەستە، مانەوە ئامانجە، وڵامدانەوەی کۆئەندامی دەماری خۆنەویست ڕاستەوخۆ کار بۆ بەدیهێنانی مانەوە دەکات، ئەگەر کۆئەندامی دەماری خۆنەویست، بە هەڵپەساردراوی لە دۆخی کارکردن بۆ ماوەیەکی درێژ بمێنێتەوە، ئاستی گونجانی کۆئەندامی دەرماری خۆنەویست زۆر لاواز دەبێت، بە لاوازبوونی ڕۆڵی کۆئەندامی دەماری خۆنەویست لە بری ئەوەی سودی هەبێت، بکوژ دەبێت.

تەنها چەند تاقیکردنەوەیەکی دیاریکراو نەبێت، کە لە نیوەی سەدەی ڕابردوو ئەنجامدران، هەموو تاقیکردنەوەکان بۆ پشکنینی کاریگەریی کەمخەویی لەسەر جەستەی مرۆڤ ئەنجام درابوون، تێبنی حاڵەتی زیادەی چالاکی کۆئەندامی دەمارە خۆنەویستەکان کراوبوو، لە ئەنجامدا جەستە بە هەڵواسراوی لە حاڵەتی "شەڕکردن یان ڕاکردن" لە ماوەی بەردەوامی حاڵەتی کەمخەویی دەمێنێتەوە، هەندێک کات تاکو کۆتایی هاتنی حاڵەتی کەمخەویی لەسەر ئەو حاڵەتە بەردەوام دەبێت، واتای ئەوەیە دەکرێت دۆخی کەسەکە بۆ ماوەی چەندین ساڵ لە حاڵەتی شڵەژانی خەوی چارەسەر نەکراو بەردەوام بێت، هەروەها لە کاتژمێرەکانی کارکردن شڵەژانی خەو بۆ ماوەی درێژتر بەردەوام دەبێت، هاوکات توانای مرۆڤ سنوردار دەکات یان خەوی جۆریی کەم دەکاتەوە، یان زۆر بە ڕوونی لە ئەنجامی فەرامۆشکردنی خەو لەلایەن ئەو کەسانەی توشی شڵەژانی خەو بوونە توانایان سنوردار دەبێت و خەوی جۆرییان کەم دەبێتەوە، هەمان حاڵەت لە بزوێنی ئۆتۆمۆبێل ڕوودەدات، کاتێک بۆ ماوەیەکی کاتی بزوێنەرەکەی بە هێزی تەواو کاری پێدەکرێت، کۆئەندامی دەماری خۆنەویست لە حاڵەتی کەمخەویی، بە بەردەوامی بە هەموو هێزی خۆی کاردەکات، لە ئەنجامدا شڵەژان بە هەموو جەستە بڵاودەبێتەوە، بڵاوبوونەوەی شڵەژان کاریگەریی لەسەر کێشە جیاواز و جۆراوجۆرەکانی تەندروستی دەبێتەوە، وەکو چۆن وردە وردە پستنەکانی بزێنی ئۆتۆمۆبێل خراپ دەبن و لە ئەرکەکانییان شکست دەهێنن، هەروەها گێری تێکدەچێت و ڕۆن و ئاوی تێکەڵ دەکات و لە هەموو بەشەکانی دەچۆڕێتەوە.

لە ڕێگای ئەو ئاراستەییەی کۆئەندامی دەماری نوێنەرایەتی چالاکی خۆنەویستانە دەکات، کەمخەویی کارا دەبێت و لە هەموو جەستە بڵاودەبێتەوە، وەکو چۆن شەپۆلێک لە زیانی تەندروستی بە جەستەدا بڵاوبێتەوە، ئەو حاڵەتە لە ماوەی "خاوکردنەوەی پایدانی وەستان" دەستپێدەکات، واتا کاتێک کەمخەویی ڕێگری لە ڕادەی لێدانی خێرای دڵ دەکات، "پایدانەکە خاو دەکرێتەوە"، بەوشێوەیە لە حاڵەتی بەردەوامی لێدانی خێرای دڵ دژێت.

کاتێک لە خەو بێبەش دەبێت، دڵت زۆر بە خێراتر لێدەدات، ڕێژە و قەبارەی ئەو خوێنەی دڵت پاڵی دەنێت بۆ خوێنبەرکانت زیاد دەبێت، لەگەڵیدا حاڵەتی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەو خوێنبەرانە زیاد دەکات، هاوکات ئاستی هۆرمۆنی شڵەژانی ناسراو بە کۆتیزۆل زیاد دەکات، لە ئەنجامدا کۆئەندامی دەماری خۆنەویستانە چالاکییەکانی زیاد دەکات، زیادبوونی چالاکییەکان وادەکەن ئەنجامەکە ویستراو نەبێت، بۆیە ڕژانی بەردەوام لە کورتیزۆل، خوێنبەرەکان دەگرێت و تەسک دەکاتەوە، بەوشێوەیە فشاری خوێن لە ناو خوێبەرەکان زیاتر بەرزدەبێتەوە.

پرسەکە بەردەوام خراپتر دەبێت، لەبەرئەوەی هۆرمۆنی گەشە کە هۆرمۆنێکی گرنگی چاککردنەوەی جەستەیە، لە کاتی شەودا هۆرمۆنی زیاتر دەڕژێنێت، بەڵام بە هۆی حاڵەتی کەمخەویی دەوەستێت، بەبێ هۆرمۆنی گەشە، دیواری خوێنبەرکان نوێ دەبێتەوە، ئەو هۆرمۆنە ناوی "ئەندوتیلیۆمە"، لە ئەنجامدا بەشەکانی دیواری خوێنبەرەکان پارچە پارچە نابێت و ناچاکدەبێتەوە.

لە سەرووی هەموو ئەوانە؛ فشاری زیادەی خوێن کە هۆکارەکەی کەمخەوییە زیان بە خوێنبەرەکانت دەگەیەنێت، ناتوانت ئەو زیانانەی بەرتدەکەوێت بە ڕێگایەکی کارا چاکییان بکەیتەوە. بەوشێوەیە لە ئەنجامی بەردەوامی کەمخەویی خوێنبەرەکانت لە هەموو جەستەت لاواز دەبن، بە تێپەربوونی کات لە ئەنجامی فشاری خوێن بە هۆی کەمخەویی زیاتر خوێنبەرەکانت توشی ڕەقبوون دەبن، "یان خوێنبەرەکانت پردەبن لە چینی نیشتوو". لە ئەنجامدا دیواری ناوەوەی خوێنبەرەکانت لەت لەت دەبێت. کەواتە بەرزی فشاری خوێن بە بەردەوامی چەندین لێکەوتەی خراپی لێدەکەوێتەوە، باوترینیان جەڵتەی گشتی و جەڵتەی دڵە.

ئێستا زیانەکانی لە ئەنجامی کەمخەوەی بەرمان دەکەوێت، بە سودەکانی چاکبوونەوە لە ئەنجامی خەوی تەواو بەراورد دەکەین، خەوی تەواویی شەوانە لە حاڵەتی ئاسایی سودی زۆر بە خوێنبەرەکانی دڵی دەبەخشێت. لە حاڵەتی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، مێشک ئامـاژەی ئارامبوونـەوە بـۆ بەشـی کۆئەنـدامی دەمـارە خۆنەویسـتەکانی جەسـتە دەنێرێت. مێشک بە درێژایی شەو لە کاتی خەوی قوڵ ئاماژەی ئارام بوونە دەنێرێت، بەوشێوەیە خەوی قوڵ جەستە لە شڵەژانی فسیۆلۆژی بەرز دەپارێزێت، شڵەژانی فسیۆلۆژی بەرز هاوڕێژەیە لەگەڵ فشاری بەرزی خوێن و جەڵەتەی دڵ و حاڵەتی شکستی دڵ و جەڵتە بە گشتی. هەروەها حاڵەتی ئارامبوونەوەی ڕێژەی خێرایی گرژبوونی دڵ لەخۆدەگرێت، دەتوانین سەرنجی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بدەین، لەسەر

ئەو بنەمایەی چارەسەرێکی سروشتیی شەوانەیە بۆ فشاری خوێن. واتا خەوی قوڵ لە مەترسی توشبوون بە فشاری خوێنی بەرز و جەڵتە دەمانپارێزێت.

کاتێک لەبەردەم خەڵک بە گشتی قسە سەبارەت بە بارودۆخی زانست دەکەم، چی لە ڕێگای وتاردان بێت یان لە ڕێگای نووسین، بە بەردەوامی هەوڵدەدەم بە ئامارەی کۆتا سەبارەت بە مردن و زۆری نەخۆشییەکان خۆم لە بارانی پرسیاری خەڵک لابدەم، تاکو لە گوێگرتن و خوێندنەوە ڕانەکەن، پرسێکی سەختە مرۆڤ خەوی تەواو نەخەوێت! لەگەڵ ئەوەی توێژینەوە و لێکۆڵینەوەی زۆر لەسەر پرسی کەمخەویی کراوە. بەڵام ئەوەی سەرسامم دەکات، لە زۆربەی حاڵەت ئەوە ڕوودەدات، لە کاتێکدا ئەنجامی سەرسوڕهێنەر و ورژێنەر هەیە، بۆئەوەی خەڵک گرنگی پێ بدەن، لەبەرئەوەی حاڵەتەکە پەیوەستە بە تەندروستی خوێنبەرەکانی دڵ، گریمان دەکەم ئەنجامی مەترسیەکانی لەسەر خوێنبەرەکانی دڵ هەیە، لە "حاڵەتەکانی جیهان" وەرگیراون، کە یەک ملیار و نیو مرۆڤ لە ئەنجامی کەمخەویی توشی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ بووە، هۆکاری سەرەکی کەمبوونەوەی ڕێژەی خەویانە لە یەک شەودا، واتا شەوانە بە ڕێژەی یەک کاتژمێر یان کەمتر لە کاتژمێرێک لە ماوەی یەک ساڵ. ئەگەری زۆرە پرسی زیانەکانی کەمخەویی ڕاست و واقیعی بێت، ئەگەر یەکێک کەس بە ئەزموونی باو بە ناوی "کاتی هاوینە" تێپەڕێت.

لە نیوەی باکوری گۆی زەوی، کاتژمێر لە مانگی ئازار بۆ کاتی هاوینە دەگۆڕێت، ئەو گۆرانی کاتە دەبێتە هۆی ئەوەی زۆربەی خەڵک یەک کاتژمێری تەواو لە دەرفەتی ڕەخساو بۆ خەوتن لەدەست بدەن. ئەگەر بۆ ملیۆنان تۆماری ڕۆژانەی نەخۆشخانەکان بگەڕێینەوە، دەرکەوێت کەمبوونەوەی ئەو پرسێکی زیانبەخشە، لەبەرئەوەی هاوکاتە لەگەڵ بەرزبوونەوەی مەترسیدار لە ژمارەی جەڵتەی دڵ لە ڕۆژی دووەم. ئەو پرسە سەرنجمان بۆ ئەوە ڕادەکێشت، مەترسییەکە لە دوو ڕووەوە بەرجەستە دەبێت، لە ماوەی وەرزی پاییز "لە نیوە گۆی باکور"، کە جارێکی دیکە کات دەگۆڕێتەوە، کاتژمێرێکی دیکە بۆ "دەرفەتی خەو" زیاد دەکرێتەوە، لەو حاڵەتە لە ڕۆژی دوای بە ڕوونی دەبینین ژمارەی توشبوون بە جەڵتەی دڵ زۆر بە ڕوونی دادەبەزێت.

ئەگەر لێکۆڵینەوە لە ژمارەی ڕووداوەکانی هاتوچۆ بکەین، دەتوانین هەمان پەیوەندی زیادبوون و کەبوونەوەی کاتژمێرەکانی خەو ببینین، هاوکات بەڵگەیە لەسەر ئەوەی مێشک بە سەرنجدانی بێ ئاگا و حاڵەتی خەوی بچووک فریودەخوات، هەروەها مێشک وەکو دڵ لە بەرانبەر شڵەژانە بچووکەکانی توشی خەو دەبێت هەستار دەبێت، زۆربەی خەڵک بایەخ

به گرنگی لەدەستدانی کاتژمێرێکی خەو لە یەک شەو نادەن، گریمان دەکەن یەک کاتژمێر خەو پرسێکی هیچ و کەم بایەخە، بەڵام لە ڕاستیدا وانییە!

لەدەستدانی خەو و گۆڕانی مەزاج: نەخۆشی شەکرە و زیادبوونی کێش

(SLEEP LOSS AND METABOLISM: DIABETES AND WEIGHT GAIN)

تاکو خەوت کەم بێتەوە، مەیلت بۆ خواردن زیاتر دەبێت، هاوکات جەستەت ناتوانێت بە کارایی هەڵوسوکەوت لەگەڵ ئەو ڕیشاڵانە بکات، بە تایبەتی لە ڕووی پێکهاتەی شەکر لە خوێنت، لەبەرئەوە لە دوو ڕووەوە، خەو لە حەوت یان هەشت کاتژمێر لە هەر شەوێک کەمتر بێت، دەبێتەوە ئەگەری هۆکاری زیادبوونی کێشت، هەروەها زیادبوونی کێشت دەبێتە هۆی زیابوونی بەرچاو لە ئەگەری توشبوونت بە جۆریی دووەم لە نەخۆشی شەکرە.

تێچووی جیهانی هەموو ساڵێک بۆ نەخۆشی شەکرە، دەگاتە (٣٧٥) ملیار دۆلار، بەڵام تێچووی ساڵانەی جیهان بۆ نەخۆشییە جەستەییەکان زیاترە لە دوو ترلیۆن دۆلار، هەورەها بە واقیعی ئەوانەی کەمدەخەون، تێچووی تەندروستی جۆریی ژیان و کورتی تەمەنیان قەبارەکەی گەورەترە لەو ژمارەیەی سەرەوە.

ئێستا جەخت لەوە دەکەینەوە، بە باشی تێبگەین چۆن کەمخەویی دەتخاتە سەر ڕێگای توشبوون بە نەخۆشی شەکرە، هەروەها چۆن وادەکات توشی قەڵەویی ببیت، توێژەران بە گشتی لەسەر ئەو پرسێکە توێژەران ناکۆک نینە، بەڵکو بە گشتی هاوڕان لەسەری.

نەخۆشی شەکرە (DIABETES)

شەکرە نەخۆشییەکی مەترسیدارە، ڕاستە مەترسییەکانی شەکرە لە سیستەمی خۆراکیدایە، بەڵام ئاماژە بەو شەکرە دەکەم، ئێستا لە چوارچێوەی سوڕی خوێنت داهەیە، ئاستی بەرزی شەکر یان گلۆکۆز بۆ ماوەی چەند هەفتە یان ساڵ، زیانی زۆری دەبێت، تۆڕی جەستە و ئەندامەکانت توشی زیان دەکات، دەبێتە هۆی تێکچوونی حاڵەتی تەندروستیت و کورتی تەمەنت. هەروەها توشبوون بە نەخۆشییەکانی چاو، لەوانە توشی کوێریت دەکات، هەروەها نەخۆشی دەماری و حاڵەتی پیسبوونی برینەکانی جەستە، هەروەها پەکخستنی کلییەکان کە پێویستیان بە شوشتن یان چاندنەوە دەبێت، هەموو ئەو حاڵەتانە لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی شەکری خوێن لە ماوەی کاتی درێژخایەن ڕوودەدەن، هاوکات هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و توشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

ئەو حاڵەتەی بە "نەخۆشی شەکرە لە جۆریی دووەم" ناسراوە، باوترین و بڵاوترین جۆریی شەکرەیە، ڕاستەوخۆ بەستراوەتەوە بە ناڕێکی ئاستی شەکرە لە خوێن.

لە کەسانی تەندروست هۆرمۆنی ئەنسۆلین وادەکات خانەکانی جەستە بە خێرایی شەکر لە مولولەکانی خوێن لە حاڵەتی زیادبوونی شەکر هەڵمژن، بۆ نموونە لە دوای نانخواردن، شەکر لە ناو مولولەکانی خوێن زیاد دەبێت، هۆرمۆنی ئەنسۆلین وادەکات خانەکانی جەستە بە خێرایی شەکرە زیادەکە هەڵمژن، کاتێک خانەکانی جەستە فرمان وەردەگرن، کەناڵە تایبەتەکانی ڕووی دەرەوەیان دەکەنەوە، هاوشێوەی سەری ئاوەڕۆی سەر شەقامەکان کاردەکەن، بارانی بەخوڕ باریوی سەر شەقامەکان هەڵدەمژن، خانەکانی جەستە هیچ کێشەی لەگەڵ هەڵمژینی "لافاو" گلۆکۆزی ڕۆیشتووی ناو خوێنبەرکاندا نییە، بەوشێوەیە خانەکانی جەستەت دوورت دەخەنەوە لەوەی خوێنت پڕبێت لە شەکر، ئەگەر ئەو کەناڵانە لە خانەکانت شەکر هەڵدەمژن نەکرێنەوە، شەکر لە ناو خوێنبەرەکانت کەڵەکە دەبێت.

ئەگەر خانەکانی جەستەت چیتر وەڵامی فرمانەکانی ئەنسۆلینیان نەدایەوە، ئەوە چیتر ناتوانن گلۆکۆزی ناو خوێن هەڵمژن، وەکو چۆن لە حاڵەتی گیرانی ئاوەڕۆکان لە شەقام لافاو ڕوودەدات، یان لە حاڵەتی گرتنی ئاوەڕۆکان لەلایەن کەسێک، بەوشێوەیە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێن، دوای نان خواردن، جارێکی دیکە شیاوی گەڕانەوە بۆ ئاستی بێ مەترسی نییە، لەو خاڵەوە جەستە دەپەڕێتەوە بۆ حاڵەتێک پێی دەگوترێت "زیادبوونی شەکری خوێن" لە جەستە، ئەگەر حاڵەتی زیادبوونی شەکری خوێنە بەردەوام بوو، هاوکات خانەکانی جەستە ئامادەی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ ئەو ئاستە بەرزەی گلۆکۆزیان نەبوو، ئەوە جەستە دەپەڕێتەوە بۆ حاڵەتی "پێش نەخۆشی شەکرە"، لە کۆتاییدا دەپەڕێتەوە بۆ حاڵەتی توشبوونی تەواو بە نەخۆشی شەکرە لە جۆریی دووەم.

ئێستا نیشانەی ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە دەزانی، کە ئاماژە بە پەیوەندی نێوان کەمخەوییی و ئاستی شەکرەی خوێنی ناسروشتیی دەکات، ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە لە ئەنجامی زنجیرەیەک توێژینەوەی پزیشکی پەتایی بووە، کە زۆر وەڵاتانی جیهانی لەخۆگرتووە، توێژەرەکان "بە تیمی سەربەخۆ و یەکەی سەربەخۆ کاریان کردبوو" بینیان ئاستی زۆر بەرز لە توشبووان بە نەخۆشی شەکرە لە جۆریی دووەم، لەو کەسانە ڕوودەدات، کە دەڵێن بە بەردەوامی لە یەک شەو کەمتر لە شەش کاتژمێر دەخەوین.

پەیوەندیی نێوان کەمخەویی و توشبوون بە شەکرە وەکو خۆی بە گەورەیی مایەوە، تاکو دوای هەموارکردنەوە بە ئاراستەیەک کە فاکتەری بەشداربووی دیکە بە گرنگ وەردەگیرێت، لەوانە فاکتەرەکانی: "کێشی جەستە، خواردنەوە کحولییەکان، جگەرە کێشان، بەساڵاچوون، جۆری ڕەگەز، نەژاد و بەکارهێنانی کافایین"، لەگەڵ ئەوەی ئەنجامی توێژینەوەکان گرنگ و بەهێزبوون، بەڵام ئاراستە و پەیوەندی هۆکارگەری نێوان شەکرە و

فاکتەرەکانییان دەرنەخست، ئایا حاڵەتی توشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیان بە خەو دەگەیەنێت، یان کورتی ماوەی خەو، زیان بە توانای جەستە لەسەر ڕێکخستنی ئاستی شەکرە لە خوێن دەگەیەنێت و کەسەکە توشی نەخۆشی شەکرەیی دەکات؟

بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانە، پێویستە لەسەر زانایان تاقیکردنەوەی تۆکمە و ڕێکخراو لەسەر کەسانی پێگەیشتووی تەندروست ئەنجامبدەن، بۆ دیاریکردنی هەر نیشانەیەک ئاماژە بە توشبوون بە نەخۆشی شەکرە بکات، یان ئەو کێشانەی پەیوەندیان بە توشبوون بە شەکرەی خوێن هەیە. یەکەم لێکۆڵینەوە لە نێو لێکۆڵینەوانەکاندا، کەمخەویی بەشداربووان بۆ ماوەی چوار کاتژمێر لە یەک شەو تاقیکرایەوە، ماوەی تاقیکردنەوەکە تەنها بۆ ماوەی شەش شەو بوو، لە کۆتایی ئەو ماوەیە توانای بەشداربووان " لە پێش تاقیکردنەوەکە کەسانی تەندروسبوون"بە ڕێژەی کەمتر لە (٤٠%) چالاکبوو لە هەڵمژینی ژەمێکی پێوانەیی لە گلۆکۆز، بەراورد لەگەڵ توانایان لە سەرەتایی تاقیکردنەوەکە، ئەو کاتەی بە تەواویی ئاسودەبوون.

بۆئەوەی بیرۆکەیەکت سەبارەت بەو پرسە هەبێت، دەتوانین بڵێین: توێژەران ئەنجامی خوێندنەوەی شەکرەی خوێنیان لە تاقیکردنەوەکە پێشکەشکرد، بەڵام ئەو ئەنجامە بۆ پزیشکێکە کە هیچ زانیاری لەسەر تاقیکردنەوەکە نەبووە، ئەو خوێندنەوەیە وادەکات ڕاستەوخۆ بڵێت: ئەو کەسە لە حاڵەتی "پێش نەخۆشی شەکرەیە". هاوکات پزیشکەکە دەست دەکات بە ڕێکاری خێرا بۆ پاراستنی نەخۆشەکەی لە پەرەسەندنی حاڵەتەکەی بۆ نەخۆشی شەکرە لە جۆی دووەم، لەبەرئەوەی شەکرە لە جۆریی دووەم حاڵەتێکە شیاوی چاکبوونەوە نییە. لە زۆر تاقیگەی زانستیی جیهان هەمان تاقیکردنەوە دووبارە کرایەوە، هەمان ئەنجامی بێزارکەری کەمخەویی دەرکەوتەوە، بۆ زانیاری هەندێک لەو ئەنجامانە دەستکەوتی تاقیکردنەوەکان بوو، هاوکات هەندێک لە حاڵەتەکان لە ئەنجامی دابەزینی خەو نەبوون!

چۆن کەمخەویی توانای جەستە بۆ ڕێکخستنی شەکری خوێن ناهێڵێت؟ ئایا کەمخەویی ڕژانی ئەنسۆلین دەپچڕێت؟ ئەو سەرچاوە سەرەکییەی خانەکان فرمانی بۆ مژینی گلۆکۆز لێوەردەگرێت نامێنێت؟ یان خانەکان لەگەڵ ئەوەی ئامادەییان هەیە، بەڵام خۆیان وەڵامی فرمانی ڕژاندنی ئەنسۆلین نادەنەوە؟

دۆزیمانەوە هەردوو پرسەکە ڕاستن، لەگەڵ ئەوەی بەشی زۆری بەڵگە بەهێزەکان ئاماژە بە حاڵەتی دووەم دەکەن، لە ڕێگای وەرگرتنی بڕێکی سادە لە تۆڕی جەستەی بەشداربووان، لە کۆتایی تاقیکردنەوەی ناوبراو کە لە پێشەوە خستمانەڕوو، دەتوانین

چۆنیەتی کارکردنی خانەکانی جەستە بپشکنین، دوای ئەوەی خەوی شەوانەی بەشداربووان کورتدەکەینەوە بۆ چوار کاتژمێر لە ماوەی یەک هەفتەی تەواو، خانەکانی جەستەیان کەمترین وەلامی بۆ فرمانەکانی ئەنسۆلین دەبێت، بەڵکو بە برادەیەکی زۆر کەمتر وەلامییان دەبێت.

لە حاڵەتی کەمخەویی، خانەکان بەرهەڵستی ئەو پەیامە دەکەن لە ئەنسۆلینەوە بۆیان دێت، بەرهەڵستیکردنەکە پێداگرە و ڕەتیدەکاتەوە ئەو کەنالانە لەسەر ڕووی خۆی بکاتەوە، بەوشێوەیە خانەکان مژینی گلۆکۆز ڕەتدەکەنەوە، کە گەیشتووە بە ئاستێکی مەترسیدار لە خوێندا، واتا "سەری ئاوەڕۆکانی شەقام" بە تەواویی داخراون، دەبێتەوە هۆی زیاتر بەرزبوونەوەی شەکرەی خوێن، بەشداربوونی تاقیکردنەوەکە گەیشتوون بە حاڵەتی "بەرزبوونەوەی شەکری خوێن"، کە حاڵەتی "پێش نەخۆشی شەکرەیە".

لەگەڵ ئەوەی زۆربەی خەڵک تێدەگەن نەخۆشی شەکرە مەترسیدارە، بەلام درکی ئەنجامە بکوژەکەی ناکەن، هەورەها درکی خەرجی مامناوەندی چارەسەرکردنی یەک نەخۆش ناکەن، کە خەرجییەکەی زیاترە لە (٨٥٠٠٠) دۆلار، "ئەو تێچوونە بەشداری لە زیادبوونی ڕسمی بیمەی تەندروستی دەکات" نەخۆشی شەکرە بیست ساڵ لە تەمەنی پێشبینکراوی مرۆڤ کەمدەکاتەوە، ئێستا بە ڕوونی دەزانین کەمخەویی، یەکێکە لە فاکتەرە سەرەکییە بەشدارەکان لە ولاتانی جیهانی سێیەم، لەسەر زیادبوونی حاڵەتی توشبوون بە نەخۆشی شەکرە لە جۆریی دووەم. لە ئێستادا ئەو بەشداریکردنە شیاوی ئەوەیە بوەستێنرێت.

زیادبوونی کێش و قەڵەوی (WEIGHT GAIN AND OBESITY)

کاتێک خەوت کورت دەبێتەوە، کێشت زیاد دەکات. هێزی زۆر بۆ زیادبوونی دەوری کەمەرەت پلان دادەنێت، هێزی یەکەم هۆرمۆنێکە کۆنترۆڵی ئارەزوو بۆ خواردن دەکات، (لبتین و گریلین)[1] دوو هۆرمۆنن، هۆرمۆنی لبتین ئاماژە بۆ هەستی تێربوون دەکات، کاتێک ئاستی لبتین لە خوێن بەرز دەبێتەوە، مرۆڤ هەست بە نەمانی ئارەزووی خواردن دەکات، بۆیە چیتر ناخوات، بەلام هۆرمۆنی گریلین، هەستی بەهێزی برسیبوون دەنێرێت، واتای ئەوەیە ئارەزووت بۆ خواردن لەگەڵ زیادبوونی ئاستی گریلین زیاد دەکات، نەبوونی

---

[1]- تێڕوانین بۆ شێوەی ناوی ئەو دوو هۆرمۆنە، ناوی هۆرمۆنی لبتین لە وشەی یۆنانی (لیبتوس) هاتووە، واتا (رشیق)، ناوی هۆرمۆنی دووەم لە وشەی (گری) وەرگیراوە، ڕیشەیەکی هیندۆ ئەورووپی هەیە، واتا گەشە.

هاوسەنگی لە هەریەک لەو هۆرمۆنانە، حاڵەتی زیادبوونی ئارەزوو بۆ خواردن دەردەچێت، لە ئەنجامدا کێش زیاد دەکات.

ئەگەر یەکێک لەو هۆرمۆنانە توشی ناهاوسەنگی ببێت، بە ئاراستەی پێچەوانەی ئاراستەی هۆرمۆنەکەی دیکە کە توشی ناهاوسەنگی بووە، ئەگەری پرسی زیادبوونی کێشت بەهێز دەبێت.

لە ماوەی سی ساڵی ڕابردوو، هاوڕێم (د. دیڤ ڤان کالتر) لە زانکۆی شیکاگۆ، کاری لەسەر توێژینەوەیەک کرد، کە پەیوەندی نێوان خەو و ئارەزووی خواردنی بە ئامانج وەرگرتبوو، لە تاقیکردنەوەکەیدا لە بری ئەوەی بەشداربووان بە تەواویی لە خەوی شەوانە بێبەش بکات، پشتی بە شێوازێکی زۆر گونجاوتر بەستبوو، دەیزانی زیاتر لە یەک لەسەر سێی خەڵک لە وڵاتانی پێشکەوتوو لە هەفتەیەکدا لە ماوەی ڕۆژانی کارکردن کەمتر لە پێنج کاتژمێر دەخەون، زنجیرەی یەکەمی تاقیکردنەوەکەی لەسەر کەسانی پێگەیشتوو و گەنجی تەندروست و کێش ئاسایی بوو، ڤان کالتر هەوڵیدا یەک هەفتە لە خەوی کورت بپشکنێت، لە ڕووی کۆمەڵایەتی لەو کۆمەڵگەیانە ئەو جۆرە خەوە باوە، هاوکات خەوی کورت بەسە بۆ شێواندنی ئاستی لبتین یان گریلین یان هەردووکیان بە یەکەوە.

ئەگەر بەشداربووی یەکێک لە تاقیکردنەوەکانی ڤان کالتر بووای، هەستتدەکرد بۆ ماوەی هەفتەیەک لە هۆتێل بووی، ژوور و چرپایە و بۆفی و (T V) تایبەت بە خۆت هەبوو ... هتد، هەموو شتێکی دیکە بەردەست بوو، تەنها چا و قاوە نەبێت، لەبەرئەوەی کافایین قەدەغەبوو، لە یەکێک لە قۆناغەکانی تاقیکردنەوەکە، هەموو شەوێک دەرفەتی خەو بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر و بۆ ماوەی پێنج شەو بە دوای یەکت پێدەدرا، بە ڕێگای بەکارهێنانی جەمسەرە کارەباییەکانی لەسەر سەرت جێگر دەکرا، پرۆسەی خەوەکەت تۆماردەکرا، بەڵام لە بەشی کۆتای تاقیکردنەوەکە، ڕێگات پێنەدەدرا شەوانە زیاتر لە پێنج کاتژمێر و بۆ ماوەی پێنج شەو زیاتر بخەویت، لە ڕێگای جەمسەری کارەبایی جێگیرکراو لە سەر سەرت خەوەکەت تۆمار دەکرا.

لە قۆناغەکانی تاقیکردنەوەکە خواردن بە هەمان بڕ و جۆرت پێدەدرا، چاودێری پارێزگاریکردن لە جێگیریی و هاوسەنگی چالاکی جەستەت دەکرا، هەستکردنت بە برسیەتی و تێری چاودێری دەکرا، هەروەها ئاستی هۆرمۆنی لبتین و گریلین لە خوێنت چاودێری دەکرا.

بە بەکارهێنانی نەخشەی هەمان تاقیکردنەوە وەکو خۆی، لەگەڵ کۆمەڵێک لە کەسانی تەندروستی جەستە ڕێک و جوان، ڤان کالتر گەیشت بەوەی ئەو کەسانە کێشیان زۆر زیاد

دەکات، کاتێک چوار بۆ پێنج کاتژمێر لە یەک شەودا دەخەون، لەگەڵ ئەوەی هەمان بڕی خواردن دەخۆن، هەروەها هەمان ئاستی چالاکی جەستەیی پەیرەودەکەن، بە واتایەکی دیکە لە سایەی هەمان بارودۆخدا دەژین، کاتێک هەشت کاتژمێر یان زیاتر دەخەون، وادەکات خوراندنییان کۆنترۆڵکراو بێت، بەرزبوونەوەی بەهێز لە هەستکردن بە برسیەتی و زیادبوونی ئارەزووییان بە خێرایی دەرکەوت، ئەو لێکەوتانە لە ئەنجامی کەمبوونەوەی ماوەی خەویان لە ڕۆژی دووەم بوو.

لەگەڵ ئەوەی هەردوو هۆرمۆنی لبتین و گریلین لە حاڵەتی نایەکسان بوون، کەمخەویی بووە هۆی کەمبوونەوەی فشاری ئەو هۆرمۆنەی هەستی تێربوون دەوروژێنێت "یان فشاری هۆرمۆنی لبتین"، هاوکات بووە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی ئەو هۆرمۆنەی وادەکات مرۆڤ هەست بە برسیەتی بکات "هۆرمۆنی گریلین"، ئەو حاڵەتە کلاسیکییە، لە حاڵەتەکانی ڕووبەڕوو بوونەوەی فسیۆلۆژیی تێکەڵ بە مەترسی: بەشداربوونی تاقیکردنەوەکە دووجار سزادان دەکات، لە ئەنجامی هەمان هەڵەوە، سزادانەکە کەمخەوییە: جاری یەکەم لە ڕێگای لادانی ئاماژەی "هەستکردن بە تێری" لە جەستەییان، جاری دووەم لە ڕێگای بەهێزکردنی ئاماژە "بۆ لادانی برسیەتی". لە ئەنجامدا بەشداربووان لە کاتی کەمکردنەوەی ماوەی خەویان هەستییان بە حاڵەتی تێربوون لە خواردن نەدەکرد.

لە دید و تێڕوانی گۆڕانەکان، تەنها بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە، کە ماوەی خەویان کەمکرابووەوە، توانای کۆنترۆڵکردنی هەستی برسیەتییان هەبوو، لە ڕێگای کورتکردنەوەی ماوەی خەویان بۆ "پێنج کاتژمێر لە یەک شەودا"، وەکو هەندێک خەڵک لە کۆمەڵگەکەمان دەڵێن ماوەی پێنج کاتژمێر خەو لە یەک شەودا بڕێکی تەواوە، ڤان کالتر بە هۆکاری تێکچوونی قوڵ لە هاوسەنگی ئاستەکانی ئەو دوو هۆرمۆنە دەزانێت، کە کۆنترۆڵی ئارەزووی خواردن دەکەن، لە ڕێگای زۆر دووبارە بوونەوەی دەنگی نامە کیمیاییەکانی هۆرمۆنی (لبتین) کە دەڵێت: "واز لە خواردن بهێنە" لەگەڵ زیادبوونی هێزی دەنگی ئەو هۆرمۆنەی (گریلین) پەیام دەنێرێت و هاوار دەکات "بەردوامبە لەسەر خواردن"، کاتێک بۆ ماوەیەکی کەمتر لە پێویستی خۆت دەخەوی، ئارەزووی خواردنت بە تێر نەبوویی دەمێنیتەوە، تەنانەت دوای ئەوەی ژەمێکی زۆر باشت خواردووە، هەروەها ڤان کالتر بە لێهاتوویی گوزارشت لەو پرسە دەکات، جەستەی بێبەشکراو لە خەو، بە گریانەوە گلەیی لە برسیەتی دەکات، ئەگەرچی لە ناوەندی تێری زۆر خۆرییە.

هەستکردن بە برسیەتی و چوون بۆ خواردنی زیاتر، تاکە پرسی ئەو حاڵەتە نییە، ئایا بە ڕاستی کاتێک خەوت کەم دەبێتەوە، بڕێکی زۆرتر خواردن دەخۆیت؟ ئایا دەوری کەمەرت لە ئەنجامی زیادبوونی ئارازووت بۆ خواردن زیاد دەکات؟

لە ڕێگای لێکۆڵینەوەیەکی نایابی دیکە، ڤان گالتر سەلماندی بە ڕاستی پرسەکە بەو شێوەیەیە، بەشداربوونی تاقیکردنەوەکەی خستە ژێر مەرجی جیاواز، ڕۆڵی بنەڕەتی لە دابەشکردن و چاودێریکردنییان بینی، تاقیکردنەوەکەی کردە چوار شەو خەو، هەر شەوێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر و نیو، هەروەها چوار شەو خەو، هەر شەوێک بۆ ماوەی تەنها چوار کاتژمێر، چالاکی جەستەیی بەشداربووان هەموو ڕۆژێک لە هەردوو قۆناغ لە چوارچێوەی ئاستی دیاریکراو دیاری دەکرد، هەموو ڕۆژێک لە ڕۆژەکان، بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە ئەو بڕە خواردنەیان دەخوارد، کە خۆیان دەیانویست بیخۆن، بەڵام لە پێدانی بڕی کالۆی بەکارهاتوو لە نێوان بەشەکانی تاقیکردنەوەکە جیاوازیی هەبوو.

لە حاڵەتی کەمخەویی، بەشداربووان لە هەر ڕۆژێک (٣٠٠) کالۆری زیادیان لە ڕۆژی پێشوو دەخوارد، زیادبوونی کالۆرییەکان گەیشتە (١٠٠٠) کالۆری پێش کۆتاییهاتنی تاقیکردنەوەکە، بەراورد لەگەڵ خواردنی بڕی کالۆری، کاتێک لە شەودا خەوی تەواو دەخەوتن، هەمان گۆڕانکاری ڕوویدایەوە، ئەگەر بەشداربووەکان لە پێنج کاتژمێر بۆ شەش کاتژمێر بە درێژایی دە ڕۆژ دەخەوتن، ئەگەر وێنەکە فراوانتر بکەین، بۆئەوەی ساڵێک کارکردنی تەواو لەخۆبگرێت، لەگەڵ گریمانی هەبوونی یەک مانگ پشووی نایاب بە خەوی تەواوەوە، مرۆڤ لەو ماوەیە زیاتر لە (٧٠٠٠٠) کارلۆی زیاد بەکاردەهێنێت، بە پشت بەستان بە ڕاپۆرتە خۆراکییەکان، ئەو بڕەی کارلۆری واتا زیادبوونی کێش بە ڕادەی (١٠ - ١٥) پاوەند لە یەک ساڵ، بۆ ساڵی دواتر، خولەکە بەوشێوەیە دەبێت، "ئەوە بۆ زۆربەمان پرسێکی ناسراوە ... ئەگەرچی بە ڕادەیەک ئازاربەخشە".

لە دوای تاقیکردنەوەکەی کالتری چەندین تاقیکردنەوەی سەرسوڕهێنەر ئەنجامدراوە، "زۆربەی تاقیکردنەوەکان سەرکێشی بوو"، لەبەرئەوەی کەسانی تەندروستی جەستە شیاو بەپێی هەمان مەرجە جیاوازەکانی پێشوو بەشداردەبوون: چوار شەو، هەموو شەوێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر و نیوی خەوی بەردەوام، چوار شەو، هەموو شەوێک بۆ ماوەی چوار کاتژمێر و نیو خەوی بەردەوام. لە ڕۆژی کۆتایی شتی جیاواز لە هەردوو حاڵەت ڕوویدا: دەرفەتی خوردنی زیاد بۆ ماوەی چوار کاتژمێر بە بەشداربووان دەدرا. پێکهاتەی جۆراوجۆریی خواردنیان دەخستە بەردەستییان: گۆشت و سەوزە و پەتاتە و زەلاتە و میوە و ئایس کریم، لە سەرووی ئەوانە ڕێگایان پێدەدان بڕێکی زیاتر لە شیرنەمەنی و

شکولاته و چیپس و کێکی سوێر بخۆن، بەشداربوون ئازابوون ئەوەی دەیانویست لەو ماوەیەدا بیخۆن، وەکو گوتمان ماوەکە چوار کاتژمێربوو، ئەوەی گرنگە هەریەک لە بەشداربووان بە تەنها و بە ویستی خۆی خواردنی دەیخوارد، بۆ ئەوەی بەشداربوو بە ویستی خۆیان لە خواردنەکان بخوان و سەرکێشی بکەن، لە ئەنجامی دەست هەڵگرتن و دەستکێشانەوەی بەشداربوویەک خەجاڵەت نەبن و دەست لە خواردن هەڵگرن و بکشێنەوە، هاوکات بە شێوەی سروشتیی وەڵامی پاڵنەرییە ناخەکییەکانیان بدەنەوە.

دوای ئەو ژەمە کراوەیە، کالتر و ئەندامانی تیمەکەی هەستیانکرد بەشداربووان بڕێکیان خوارد و بڕێک کالۆری لە خواردنەکانیاندا هەبوو، لەگەڵ ئەوەی بەشداربووان لە خەو بێ بەشکرابوون، نزیکەی (٢٠٠٠) کالۆرییان لە جۆرەکانی خواردن خوارد، بەڵام لەسەر شیرینی و کێک و بسکیتەکان (٣٣٠) کالۆری زیادەیان بەکاربرد، دوای چێژبینین لە ژەمێک خواردن بەبێ هیچ کۆت و بەندێک، بەراورد لەگەڵ ئەو برە خەوی هەموو شەوێک بەویستی خۆیان چانسی خەویان هەبوو.

ئەوەی پەیوەندی بەو ڕەفتارەوە هەیە، لە کۆتاییدا دۆزرایەوە کەمخەویی دەبێتە هۆی زیادبوونی ئاستی "ئەندۆکانا پینۆیدات" کە ماددەیەکی کیمیاییە و جەستە بەرهەمی دەهێنێت، زۆر لە ماددەی بێهۆشکەری ناسراو بە حەشیش، ئەو ماددە کیمیاییەی تیایە، هاوشێوەی ماریگۆنا ئارەزووی خواردن چالاک دەکات. ئەو ماددە کیمیاییە ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردنی شیرینی و کێک و بسکیت و خواردنی سوک و خێرا زیاد دەکات.

لە کاتی کۆبوونەوەی کاریگەریی ئەندۆکانا پینۆیدات، گۆڕان بەسەر پرۆتینی لبتین و گریلین دادێت، هەروەها لە ئەنجامی کەمخەویی بڕێکی زۆری "گیراوەی کیمیایی" لە جەستەی مرۆڤ دروست دەبێت، یەک ئاراستە مرۆڤ پاڵدەنێن: بۆ زیاد خواردن.

هەندێک کەس مشتومڕ دەکەن و دەڵێن کاتێک خەومان کەم دەبێتەوە زیاتر دەخۆین ، لەبەرئەوەی لە ماوەی ئاگاییدا کالۆری زیاتر دەسوتێنین، مایەی نیگەرانییە بە هەڵە تێگەیشتوونە و پرسەکەیان ڕاست نییە، لە تاقیکردنەوەی خەوی مەرجدار، هیچ جیاوازییەک لە نیوان گروپەکاندا لە ڕووی سوتاندنی کالۆری نییە. ئەگەر هەمان پرس لەسەر حاڵەتی دەگمەن و سنوردار تاقیبکەینەوە، بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێری بەردەوام کەسێک لە خەو بێبەش بکەین، دەبینین زیاتر لە (١٤٧) کالۆری زیادە ناسوتێنێت، بەراورد لەگەڵ سوتاندنی کالۆری لەلایەن کەسێک لە ماوەی بیست و چوار کاتژمێر هەشت کاتژمێری تەواو خەوتبێت، بەوشێوەیە ڕوون دەبێتەوە خەو حاڵەتێکی بەهێزە، کاریگەرییەکانی لە ڕووی گۆڕنکاری لەسەر مێشک و جەستە بە یەکسانی دەردەکەوێت، لەبەر ئەو هۆکارە،

هەموو تیۆرەکانی دەڵێن: دەخەوین بۆ ئەوەی پارێزگاری لە بڕێکی زۆری وەزە بکەین، هیچ بایەخ و گرنگییەکی نییە. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، دەستەبەرکردنی بڕێکی سادەی کالۆری لە کاتی خەوتن، بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەو زیان و مەترسیانە پەیوەندیان بە خەوی مرۆڤەوە هەیە، بە هیچ شێوەیەک بەس نییە.

لەوانەیە ئەوەی زۆر گرنگە خستنەڕووی ئەو ڕاستییەبێت، ئەو کالۆرییە زیادەیەی لە کاتی کەمبوونەوەی خەو بەدەستی دەهێنیت، کاریگەریی زیاتری لەسەر زیادبوونی وزە دەبێت، لە ماوەی مانەوەت بە ئاگاییدا دەیسوتێنیت، پرسەکە خراپتر دەبێت، کاتێک مرۆڤ هەست دەکات ئەو وزە کەمەی هەیەتی لەگەڵ کەمبوونەوەی خەوی زیاد دەکات، هەروەها مەیلی بۆ تەمبەڵی زیاد کات و ئامادەیی بۆ چالاکی جەستەیی کەمدەبێتەوە، کەواتە کەمبوونەوەی خەو وەسفێکی نایابە بۆ گەیشتن بە قەڵەوی: چونکە کالۆری بڕێکی زیاتر کالۆری بەدەست دەهێنیت و بڕێکی کەمتر دەسوتێنیت.

زیادبوونی کێش لە ئەنجامی کەمخەویی، تەنها بە چەند خواردنێک پەیوەست نییە، بەڵکو پەیوەستە بە هەموو ئەو خواردنانەی پاڵنەری بەهێزت بۆ خواردنیان هەیە. (کالتر) تێبینیکرد ئەگەر لێکۆڵینەوەی جیاوازیی زیاتر ئەنجام بدەین، ئارەزووی بەهێز بۆ خواردنی شیرینی دەبینین "وەکو شیرنەمەنییەکان و شوکولاتە و ئایس کریم"، هەروەها بۆ خواردنە بە کاربۆهیدارت دەوڵەمەندەکانی وەکو "نان و مەعکەرۆنی بە هەموو جۆرەکانی"، هەروەها خواردنە سوک و سوێرەکانی وەکو "چیپسی پەتاتە و چیپسی دانەوێڵەکان"، بە ڕێژەی نێوان (٣٠ – ٤٠%) لە کاتی کەمخەویی بۆ چەند کاتژمێرێک لە هەموو شەوێک زیاد دەکات، ئەو کاریگەرییە لە ڕووی ئارەزووی خواردنی خواردنە دەوڵەمەند بە پرۆتینەکانی وەکو "گۆشت و ماسی" پاشەکشێ دەکات، هەروەها بۆ بەرهەمە شیرەمەنییەکانی وەکو "پەنیر و ماست" پاشەکشێ دەکات، هەروەها لە خواردنە چەورەکانیش پاشەکشێ دەکات، کەواتە خواردنی ئەو جۆرانەی خواردن، تەنها بە ڕێژەی (١٠ – ١٥%) زیاد دەکەن، کاتێک بڕی خەو کەمدەبێتەوە.

کاتێک کەم دەخەوین، چی وامان لێدەکات ئارەزووی خواردنە شەکرییەکان و کاربۆهیدارتییەکان بکەین؟ لەگەڵ تیمەکەم بڕیاماندا لێکۆڵینەوە لە چالاکی مێشکی مرۆڤ بکەین، کاتێک جۆریی جیاواز لە خواردنەکان بۆ هەڵبژاردنی خوردنێک یان چەند خواردنێک لە نێوانیان دیاری دەکەین، بڕی ئارەزوو بۆ هەر جۆرێکییان دەخەملێنین، گریمانی ئەوەمانکرد ئەو تاقیکردنەوەیە لەوانەیە لەو گۆڕانەی لە مێشکی مرۆڤ ڕوودەدات و

مەبەستمانە بۆ شرۆڤەکردنی ئارەزووی ناتەندروست لە بە چاکتر دانانی خواردنەکان یارمەتیمان بدات، کە هۆکارەکەی کەمخەوییە.

ئایا دەتوانین لە ناوچەیەکی مێشک شڵەژانێک بدۆزینەوە کە کۆنترۆڵی ئارەزووەکانمان دەکات؟ یان ئایا ناوچەیەک لە مێشک چاودێری ئارەزووە جۆراوجۆرەکانمان بۆ خواردنەکان دەکات؟ هەورەها ئەو ناوچەیە وادەکات "لە حاڵەتی کەمخەویی" دەستمان بۆ شیرنەمەنییەکان و پیتزا درێژ بکەین، لە بری بۆ سەوزە و دانەوێڵە و میوەکان؟

دوو جار کەسانی تەندروستی کێش ئاساییمان تاقیکردنەوە: جارێک دوای ئەوەی لە شەودا خەوی تەواو خەوتبوون، جاری دووەم دوای ئەوەی یەک شەو لە خەو بێبەشکرابوون، لە هەردوو حاڵەت، وێنەی هەشتا جۆر خواردنی جیاوازمان خستبووە بەردەستییان، میوە و سەوزەکان وەکو "فاراولە و سێو و گێزەر، ... هتد"، خورادنە دەوڵەمەندەکان بە کاربۆهیدرات و کالۆری وەکو "ئایس کریم، مەعکەرۆنی، شیرنەمەنییەکان". تاکو ئەوە دەستەبەر بکەین، بژاردەی بەشداربووانی تاقیکردنەوەکان ڕەنگدانەوەی ئارەزووی هەقیقیانبوو، کە هەستییان پێی دەکرد، نەک مەیلێک بۆ هەڵبژاردنی ئەو خواردنەی گریمان دەکەن، بژاردەیەکی ڕاستە یان زۆر گونجاوە، تەنها یەک پاڵنەری ناچاریمان هێنایە ناو تاقیکردنەوەکە: دوای دەرچوونیان لە ئامێری سرینەوەی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسیی، ژەمێک لە خواردنمان پێدان، هاوکات پێیان گوتین لە ماوەی تاقیکردنەوەکە زۆر ئارەزوویان لێبووە، هەروەها داوامان لێکردن ئەو ژەمە بخۆن کە ئارەزوویان بووە.

کاتێک شێوازی چالاکییەکانی مێشکی هەمان کەسمان لە هەردوو حاڵەت بەراورد کرد، بینیمان ناوچەی سەرپەرشتیکردن لە بەشی پێشەوەی مێشک، بڕیاری تەواو لەسەر بنەمای ئەنجامی بیرکردنەوەکان دەدا، بەڵام ئەو ناوچەیە لەبەر کەمخەویی بێدەنگ و خامۆش بووە، بە پێچەوانەوە؛ بەشە قوڵەکانی مێشک چالاک و کاراتربوونە، یان ئەو بەشانەی سەرچاوەی ئارەزوو و پاڵنەرین کارا و چالاک بوونە، وەڵامی خێرا و بالایان بۆ وێنەی خواردنەکان هەیە.

ئەو گۆڕانە لە شێوازی چالاکییەکانی مێشک لە سایەی نەبوونی کۆنترۆڵ کە بەشی پێشەوەی مێشک پەیڕەوی دەکات، بووە بە ناوچەیەکی لاوەکی، لە بنەماوە ئەو ناوچەیەی مێشک گۆڕانکاری لە گرنگیدان بە خواردنەکان لە هەموو ئەو بەشداربووانە دەکات، بەشدارن لە تاقیکردنەوەکە. بەوشێوەیە لە ئەنجامی کەمخەویی خواردنەکانی دەوڵەمەندن بە کالۆری لەلای بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە بە ڕوونی زۆر ویستراوتر بووە، لە کاتێکدا لە

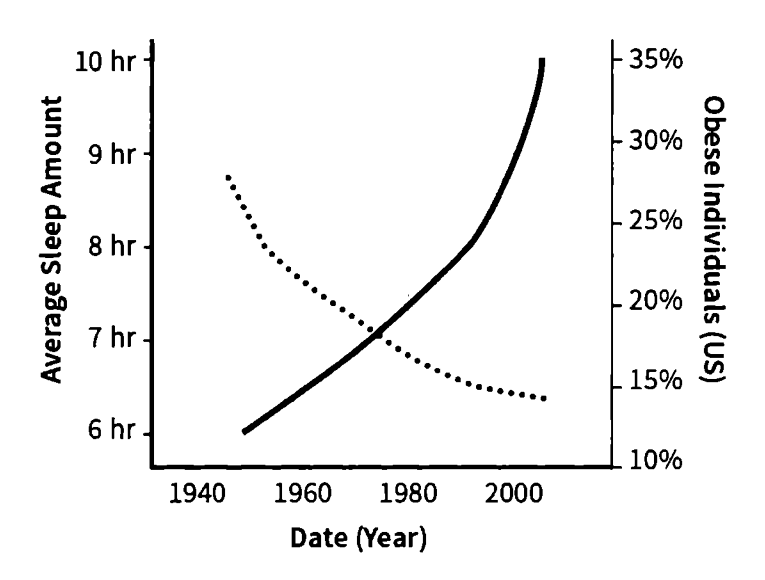
خەو بێبەشکراون، کاتێک ناوەڕۆکی وزەی ئەو خواردنە زیادانەمان هەژمارکرد، کە بەشداربووان لە دوای بێبەشبوونیان لە خەو ئارەزوویان دەکرد، دەرکەوت یەکسانە بە (٦٠٠) کالۆریزیادە.

لەو پرسەدا پەیامی هاندەر ئەوەیە دەستکەوتنی بڕێکی تەواویی خەو یارمەتیت دەدات، کێشی جەستەت ڕێکبخەیت و کۆنترۆڵ بکەیت. هەروەها ئەوەمان دۆزیەوە، شەوێکی تەواویی خەو توانای چاککردنی ڕێگای پەیوەندی نێوان ناوچە قوڵەکانی مێشکی هەیە، کە بەرپرسە لە ئارەزووی پەیوەست بە چێژبینین و ناوچەی مێشکی باڵا، کە ئەرکی ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی ئەو ململانێیەیە. واتای ئەوەیە خەوی تەواو و پێویست توانای گێڕانەوەی سیستەمی ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی پاڵنەرییەکانی لە ناو مێشک هەیە، لەبەرئەوەی توانای بەکارهێنانی پایدانی وەستانی گونجاوی هەیە، کە وادەکات مرۆڤ بڕێکی زیاتر خواردن بخوات.

تەنانەت ئەگەر لە مێشکیش دوورکەوینەوە، گەیشتووین بەوەی خەوی تەواو وادەکات حاڵەتی ڕیخۆڵەکان چاکتر بێت. کەواتە ڕۆڵی خەو لە هاوسەنگکردنی کۆئەندامی دەمارەکانی جەستەیە "بەتایبەتی لە ڕووی ئارامکردنەوەی بەشی خۆنەویستی کۆئەندامی دەماری، بەشی "شەڕکردن یان ڕاکردن"، دەبێتە هۆی پاڵپشتیکردنی کۆمەڵێک بەکتریای ناسراو بە "مایکرۆپیوم"، ئەو کۆمەڵە بەکتریایە لە ڕیخۆڵەکاندا بوونیان هەیە، هەروەها ناوی "کۆئەندامی دەماری ڕیخۆڵەیان" پێی دەگوترێت، وەکو لە پێشدا بینیمان، کاتێک بڕی تەواویی خەوت دەستناکەوێت، جەستەت دەشڵەژێت، هاوکات کۆئەندامی دەماری خۆنەویست "شەڕدەکات یان ڕادەکات" ئاگادارت دەکاتەوە، لەو حاڵەتە بڕێکی زیاد لە کۆرتیزۆل دەڕژێنێتە ناو خوێن، کە یارمەتی "بەکتریای خراپ دەدات، بۆ تێکدانی مایکروپیۆم لە ڕیخۆڵەکان. لە ئەنجامدا کەمخەویی مژینی تەواویی ماددە خۆراکییەکان پەکدەخات، کێشە بۆ گەدە و ڕیخۆڵەکان دروست دەکات.

بە سروشتیی پەتای قەڵەویی کە بەشی زۆری جیهانی گرتووەتەوە، پرسێک نییە تەنها هۆکارەکەی کەمخەویی بێت، بەڵکو زیاد بەکاربردنی خواردنی لە قوتونراو و زیادبوونی قەبارەی ژەمە خۆراکییەکان و زیادبوونی تەمبەڵی مرۆڤایەتییە، هەموو ئەو فاکتەرانە ڕۆڵیان لە حاڵەتی قەڵەوەی هەیە، بەڵام هەموو ئەو گۆڕانانە بەس نییە بۆ شرۆڤەکردنی بەرزبوونەوەی دینامێکیانەی دیاردە ناتەندروستەکانی جەستە، بێگومان دەبێت فاکتەری دیکەی کارا و چالاک کاری خۆی لە ناو جەستە بکەن.

شێوەی (١٣) جەستە و کەمخەویی



پشت بەستان بەو بەڵگە زانستییانەی لە ماوەی سی ساڵی ڕابردوو کۆکراوەتەوە، ئەگەری زۆر هەیە، بەتای کەمخەویی ڕۆڵی سەرەکی لە بڵاوبوونەوەی بەتای جەستەیی هەبێت، لێکۆڵینەوە پەتاییەکان بۆ جەستە بەڵگەنە لەسەر ئەو کەسانەی بۆ ماوەیەکی کەم دەخەون، خۆیان هەست بە ئەگەری زیادبوونی کێشیان دەکەن یان هەست بە ئەگەری گەیشتن بە قۆناغ پەتایی جەستەیی دەکەن، لە ڕاستیدا ئەگەر هێڵی کەمکردنەوەی خەو بکێشیت "هێڵی ڕیزبەنکردنی خاڵەکان"، لە ماوەی پێنج ساڵی ڕابردوو، لەسەر هەمان هڵێکاریی کە ڕێژەی زیادبوونی پەتای جەستە دەنوێنێت، لە هەمان ماوەی کاتی، (هێڵی نەپچڕاو) ئەنجامی ئەو دوو هێڵە دەریدەخات، ئەو پەیوەندییە ڕوونە، وەکو لە شێوەی (١٣) دەیبینین.

لەسەر بنەمای ئەو ڕوونکردنەوەیە، ئێستا تێبینی ئەو کاریگەرییە لە قۆناغی زۆر زوو لە تەمەنی مرۆڤ دەکەین، منداڵێک تەمەنی سێ ساڵ بێت، تەنها دە کاتژمێر و نیو بخەوێت، یان کەمتر لەوە، مەترسی توشبوون بە قەڵەوی لێدەکرێت، ئەگەر سەیری دۆخی منداڵەکانمان بکەین، لەسەر ڕێگای خراپی تەندروستی ئەو قۆناغە زووی تەمەنییان، لەبەر فەرامۆشکردنی خەویان بە هەر هۆکارێک بێت، پرسی فەرامۆشکردنی خەویی منداڵان، تەنها بۆ نیگەرانکردن و گاڵتەکردن نییە.

تێبینییەکی دیکە لەسەر هەوڵەکانی کەمکردنەوەی کێش: تۆ بڕیارت داوە، سیستەمی خۆراکی توند بۆماوەی دوو هەفتە پەیڕەو بکەیت، کە کالۆرییان کەمە، بەو هیوایەی ڕێژەی چەوری جەستەت دابەزێنیت، بۆئەوەی جەستەت ڕێکتر بیت. توێژەران بە بایەخ و گرنگی پێدانەوە ئەو سیستەمی خۆراکییەیان لەگەڵ کۆمەڵێک لەو پیاو و ژنانە تاقیکردەوە، کە کێشیان زیادبوو، بۆ ماوەی دوو هەفتە هەموویان خستنە ناوەندێکی پزیشکی، دابەشیان کردن بۆ دوو گروپ، ڕێگایان بە گروپی یەکەم نەدا خەوی سەر جێگەیان لە پێنج کاتژمێر و نیو تێپەڕێت، لە کاتێکدا گروپی دووەم هەموو شەوێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر و نیو دەخەوتن.

لەگەڵ ئەوەی هەردوو گرووپ کێشیان کەمیکرد، بەڵام شێوازی دابەزینی کێشییان لە دوو سەرچاوەی جیاوازیی دەبەزین بوو، ئەو گروپەی دەرفەتی خەویان لە پێنج کاتژمێر و نیو زیاتر نەبوو، نیوەی کێشی لەدەست دراویان لەو چینەی جەستەیان بوو کە بێچەوری بوو، بە واتایەکی دیکە دابەزین لە ماسولکەکان بوو، نەک لە چەورییەکان، بەڵام کاتێک لە گروپی دووەمان ڕوانی، کە دەرفەتی بەسەر بردنی هەشت کاتژمێر و نیو خەویان لەسەر جێگە پێدرابوو، ئەنجامی دابەزینی کێشییان زۆر چاکتر بوو، لە ئەنجامی گروپی یەکەم، لەبەرئەوەی (٥٠%) کێشی لەدەستدراویان لە چینە چەورییەکان بوو، نەک لە ماسولکەکان.

لەسەر بنەمای ئەو تێبینیانە، کاتێک خەوی پێویست و تەواو ناخەویت، جەستەت لە پرسی لەدەستدانی چەورییەکان چاوچنۆک دەبێت، بۆیە لە بری ئەوەی چەوری لەدەست بدەیت، چینە ماسولکەییەکان لاواز دەبن و کێش و هێز لەدەست دەدەن، بەڵام جەستەت مەیلی بۆ هێشتنەوەی چینە چەورییەکان بەردەوام دەبێت، کەواتە ئەگەرێکی زۆر دوورە، بتوانی لە ڕێگای پابەندبوون بە سیستەمی خۆراکی توند، بالاُت ڕێک و جەستەت گونجاو جوان بێت، لەبەرئەوەی کاتێک بڕی خەو کەمدەکەیتەوە، کاریگەرییەکانی کەمخەویی، پێچەوانەی کاریگەرییەکانی سیستەمی خۆراکی پەیڕەوکراوی دەبێت.

دەتوانین ئەنجامی تاقیکردنەوەی پێشوو بەو شێوەیە کورت بکەینەوە: دووبارەبوونەوەی کەمخەویی لە جۆریی ئەو کەمخەوییەی لەلای زۆر لە کەسانی پێگەیشتوو لە وڵاتانی جیهانی یەکەم بڵاوە، ئارەزوو و هەستکردن بە برسیەتی زیاد دەکات، هەروەها توانای مێشک لەسەر کۆنترۆڵکردنی ئارەزوو لاواز دەکات، هاوکات بەکاربردنی خواردن ˚ بە تایبەتی خواردنەکانی دەوڵەمەندن بە کالۆری˚ زیاد دەکەن، هەروەها هەستی وازهێنان لە خواردنەکان دوای خواردنی ژەمی تەواو کەم دەکاتەوە. بەپێی ئەو بەڵگە و هەقیقەتانە، لە کاتی پەیڕەوکردنی سیستەمی خۆراکی بۆ مەبەستی کێش

دابەزاندن، کەمخەویی دەگۆڕێت بۆ لەدەستنەدانی کێشی مەبەستدار، لە بری دابزاندنی چەوری ماسولکەکان لاواز دەبن.

لەدەستدانی خەو و کۆئەندامی زاوزێ (SLEEP LOSS AND THE REPRODUCTIVE SYSTEM)

ئەگەر هیواخوازی لە پرسی پەیوەست بە زاوزی یان جەستەی ڕێک یان زیادکردنی هێزی جەستەت سەرکەوتوو بیت، چاکترین کار ئەوەیە؛ بری تەواویی خەو لە هەموو شەوێک بخەویت، بە دڵنیاییی (چارلس دارۆین) بە خۆشحاڵییەوە ئەو ئامۆژگارییەی پێشکەش دەکردین، ئەگەرچی بەڵگەی زانستیی لەبەردەستدا نەبووە، کە ئێستا بەڵگەکان دەخەمە بەردەستتان.

کۆمەڵێک لە کوڕی گەنجی تەندروست و جەستە ڕێک لە ناوەندی بیستەکانی تەمەنیان وەربگرە، بۆ ماوەی یەک هەفتەی تەواو، خەویان بۆ پێنج کاژمێر لە شەودا کەم بکەوە، وەکو چۆن لەگەڵ کۆمەڵەی توێژینەوە لە زانکۆی شیکاگۆ ئەنجامم‌دا. ئاستی هۆرمۆنی ئەو بەشداربووانە لە خوێن دەریدەخات کەسانی شەکەت و ماندوون، هاوکات دابەزینی بەرچاومان لە یەکسانی هۆرمۆنی تستستیرۆن بینیەوە، بەراورد لەگەڵ هێڵی بنەڕەتی پێوانەی تاکەکانی هەمان گروپ لەو کاتەی لە پشووی تەواو و خەوی تەواو و پێویستدا بوون. قەبارەی کاریگەریی جێگیری گۆڕانی هۆرمۆنەکان زۆر گەورە دەبێت، وادەکات پیاو بە ڕێژەی (١٠ - ١٥) ساڵ زووتر پیر بێت. لە ڕووی توانای سێکسی، ئەنجامی تاقیکردنەوەکە جەخت لەو دەکات، دەڵێت: ئەو پیاوانەی گرفتاری شڵەژانی کەمخەویین، "ڕێپوونی ئەندامی نێرینەیان پەیوەستە بە پچڕانی هەناسەیان لە خەودا "، ئاستی دابەزینی هۆرمۆنی تستستیرۆن بەراورد لەگەڵ کەسانی ئاسایی دیکە لە هەمان تەمەن، زۆر زیارترە، کە هەمان باگراوندی کۆمەڵایەتییان هەیە، بەڵام گرفتی کێشەی خەویان نییە.

زۆربەی جار خستنەڕووی ئەنجامی ئەو جۆرە لێکۆڵینەوانە، وادەکات ئەو کوڕانەی "شانازی بە نێرایەتی خۆیان دەکەن" بێ دەنگ بن و گوێ بگرن، زۆرجار لە کاتی وانە گشتییەکان لە زانکۆ ڕێکەوتی ئەوە حاڵەتەم کردووە، هەروەها دەتوانی گریمانی ئەوە بکەیت، هەڵوێستی دژە خەویان زیاتر خاو دەبێتەوە، کاتێک ئەو قسانە دەبیستن. بە دڵنیایی هیچ نیەتێکی خراپم بەرانبەر ئەو کەسانە نییە، بەڵام لەسەر دەرخستنی ڕووی ڕاستی ئەو پرسە بەردەوام دەبین، ئەو پیاوانەی دەڵێن بە بڕێکی کەمی خەو تێرخەو دەبین، یان ئەوانەی خەوی جۆرییان نزمە، ژمارەی سپێرمەکانییان بە ڕێژەی (٢٩%) نزمترە لەو کەسانەی شەوانە بە تەواویی دەخەون، هەروەها سپێرەمەکانیان بە ڕێژەیەکی زۆر شێواوە، سەبارەت بەوە پرسە قسەکانم بەو زانیارییە کۆتایی پێ دەهێنم، دەتوانین وایدەبنێین

"مشتەکۆڵە بڕیار دەدات" قەبارەی گونەکانی ئەو پیاوانەی پێویستیان بە ماوەی خەوی کەمە، بە ڕێژەیەکی بەرچاو بچووکترە لە قەبارەی گونەکانی ئەوە پیاوانەی هاوتەمەنی خۆیانن، بەڵام شەوانە بە باشی دەخەون.

بەدەر لەو مشتوڕانەی لە سمینارەکان و وانەکاندا دەیبینین، دابەزینی ئاستی تستسیرۆن لە ڕووی پزیشکی، مایەی قەڵەقییە، هەروەها کاریگەریی لەسەر تەمەن دەبێت، زۆر جار ئەو پیاوانەی گرفتاری دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی تستسیرۆنن، لە ڕۆژدا هەست بە ماندویی و شەکەتی دەکەن، زۆر سەختە لە کاتی کارکردن بەردەوامبن لە سەرنجدان، لەبەرئەوەی تستسیرۆن بە سروشتیی ئەرکی بەهێزکردنی توانای مێشکە لەسەر سەرنجدان، هەروەها توانای سێکسی ئەو کەسانە پاشەکشێ دەکات. ئەوە وادەکات لە ژیانی سێکسی تەندروست و چالاک، ڕووبەڕووی نەخۆشی و ئاستەنگ ببنەوە، لە ڕاستیدا ئەو گەنجانەی لە گروپی ناوبراو بوون، کە وزە و مەزاجی سێکسییان باشبوو، لەگەڵ زیادبوونی ماوەی بێبەشبوونیان لە خەو وزە و مەزاجیان پاشەکشێی کرد، هەروەها ئاستی تستسیرۆنینا دابەزی. ئەگەر ئەوەش زیاد بکەین، کە تستسیرۆن بە چڕی پارێزگاری لێدەکات و ڕۆڵ لە بونیادنانی ماسولکەکان دەبینێت "هەروەها پارێزگاری لە هێزی جەستە دەکات"، تەنها مرۆڤ لە هۆکارە تێدەگات، خەوی تەواویی شەوانە "قەرەبووی سروشتییە بۆ هۆرمۆنەکان"، پرسێکی بنەڕەتییە بوونی هۆرمۆنەکان پەیوەستە بە لایەنی تەندروست و چالاکی ژیانی پیاوان لە تەمەنە جیاوازەکاندا.

بەڵام زیانەکانی کەمخەویی لە پرسی زاوزێ تەنها زیانی بۆ پیاوان نییە، بەردەوامی خەو بۆ ماوەی کەمتر لە شەش کاتژمێر لە یەک شەودا، دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی بەرپرس لە گەشەی فۆلیکۆلەکان بە ڕێژەی (٢٠%) لە ژنان، کە فاکتەری بەهێز و گرنگی زاوزێی ژنانەیە، ئەو هۆرمۆنە پێش هێلکە دەردەکەوێت، واتا ئەو هۆرمۆنە زۆر پێویستە بۆ دووگیانی، لە هەموو ڕاپۆرتی ئەنجامی توێژینەوەکان کە لە ماوەی چل ساڵی ڕابردوو ئەنجامدراوە، زیاتر لە سەد هەزار ژنی دووگیانی لەخۆ گرتبوو، دەرکەوتووە کاتژمێرە ناڕێکخراوەکانی کارکردنی شەوانە، دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی خەوی جۆریی، هەمان حاڵەت لەو پەرستارانە دەبینین کە بە سیستەمی نۆرە کاردەکەن " لە کاتی ئەنجامدانی توێژینەوە لەو پیشانەی نیمچە تایبەتەن بە ژنان"، ژنان بە ڕێژەی (٣٣%) گرفتی سوڕی ناسروشتیی مانگانەیان هەیە، بەراورد لەگەڵ ئەو ژنانەی لە کاتی ڕێکخراوی ڕۆژدا کاری تایبەت ژنان دەکەن.

هەروەها ئەو ژنانەی کاتەکانی کارکردنییان زۆر دەگۆڕێت، بە ڕێژەی (٨٠%) زیاتر لە ژنانی دیکە ڕووبەڕووی کێشەی کەمتوانایی دەبنەوە، لەوانە دەرفەتی دووگیابوونیان کەم دەبێتەوە، بەڵام ئەو ژنانەی دوو گیانن و بە ڕێکخراوی شەوانە کەمتر لە هەشت کاتژمێر دەخەون، لە سێ مانگی یەکەمی دووگیانی زیاتر ڕووبەڕووی لەبارچوون دەبنەوە، بەراورد بەو ژنانەی بە شێوەیەکی ڕێکخراو ماوەی هەشت کاتژمێر یان زیاتر لە شەودا دەخەون.

کەواتە ئەنجامی گرفتاری پیاوان و ژنان بە کەمخەویی، دەبێتە هۆی شڵەژانی تەندروستی نەوەخستنەوە، تێگەیشتن لە هۆکارەکە ئاسانە، پەتای کەمخەویی بە بەڵگەوە پەیوەندی بە نەزۆکی و کەمی توانای نەوەخستنەوە هەیە. ئەو هۆکارە دارۆینی هانداوە ئەو ئەنجامە لە ڕەوتی پەرەسەندنی مرۆڤ لە داهاتوودا بە گرنگ دابنێت!

سەبارەت بە ڕادەی سەرنجڕاکێشی سیما و ڕوخسارت، پرسیار لە دکتۆر تینا ساندلین "هاوڕێ و هاوکارم لە زانکۆی ستۆکهۆلم، دەکەین، کاتێک کەم دەخەوت، پرسێکی ڕووونە ڕوخسار لە لایەنی بایۆلۆژیی گوزارشت لە جەستە دەکات، هاوکات بەرپرسە لە گۆڕینی دەرفەت بۆ هاوسەرگیری و نەوەخستنەوە، دکتۆر ساندلین هەقیقەتێکی تاڵت پێ ڕادەگەیەنێت، بەڵام بۆ ئەوکەسە نییە کە بڕیار لەسەر پێشبڕکێی زانستیی لەو بوارەدا دەدات، بەڵکو بۆ ئەو کەسەیە کە تاقیکردنەوەیەکی زیرەکانە بەڕێوەدەبات، وادەکات ئەندامانی کۆمەڵگە خۆیان بڕیار بدەن.

دکتۆر ساندیلین تاقیکردنەوەکەی لەسەر کۆمەڵێک لە پیاو و ژنی تەندروست ئەنجامدا، کە تەمەنیان لە نێوان (١٨ – ٣١) ساڵ بوو، لەسەر بنەمای مەرجی ناخەکیی چوونیەک وێنەی بەشداربووانی دووجار لە یەک کات لە هەمان ڕۆژ گرت، "واتا لە کاتژمێر دوو و نیوی دوای نیوەڕۆ"، ژنەکان هیچ ماددەیەکی جوانکارییان بەکارنەهێنابوو، قژیان بەبێ هیچ ستایلێک شانەکردبوو. بەڵام پیاوەکان ڕیشیان شانەکردبوو، جیاوازیی نێوانیان تەنها خەوتن بوو، کە ڕێگایان پێ درابوو پێش جارەکانی وێنەگرتن بخەون، هەریەک لە بەشداربووان چانسی خەویان بۆ ماوەی تەنها پێنج کاتژمێر هەبوو، پێش ئەوەی لە کۆرسی یەکەمی وێنەگرتن لەبەردەم کامیرا بوەستن، بەڵام لە کۆرسی دووەم، بەشداربووان ماوەی هەشت کاتژمێر خەوتن. کۆرسەکانی وێنەگرتن بە هەڕەمەکی ڕێکخرابوو، بۆئەوەی کۆرسی یەکەم بۆ ئەو کەسانە یان ئەوانی دیکە دوای خەوێکی درێژ یان کورت بێت، هەروەها بە پێچەوانەوە.

ساندلین کۆمەڵەیەکی دیکەی لە بەشداربووانی هێنایە ناو تاقیگە، تاکو ببن بە دادوەری سەربەخۆ، داوەرەکان لە مەبەست و ئامانجی تاقیکردنەوەکە بە تەواویی بێ ئاگابوون، هەروەها سەبارەت بە پرسی ماوەکانی خەوی گۆڕاو هیچیان نەدەزانی، وێنەی بەشداربووە تاقیکراوەکانیان خستنە بەردەست. دادوەرەکان وێنە تێکەڵاوەکانیان بە یەکەوە پشکنی، هاوکات داوای لە داوەرەکان کرد، هەریەک لە وێنەکان بەپێی ئەو پێوەرانە هەڵبسەنگێنن: "باری تەندروستی، شەکەتی، سەرنجڕاکێشی".

لەگەڵ ئەوەی داوەرەکان زانیاران سەبارەت بە پرس و بابەتی تاقیکردنەوەکە نەبوو، واتا ئەوان سەبارەت بە حاڵەتەکانی خەوی جیاوازیی بەشداربووان زانیاریان نەبوو، ئەو نمرانەی بە وێنەکانیان بەخشی، لەسەر بنەمای پێوەرەکان ڕوون بوون، وێنەکان دوای یەک شەو لە خەوی کورت پۆلێنکرابوون: "شەکەتی و ناتەندروستی و کەمی سەرنجییان، بە ڕوونی لە وێنەکان دەرکەوتبوو، بەراورد لەگەڵ وێنەی سەرنجڕاکێشی هەمان ئەو کەسانە کە لە دوای هەشت کاتژمێری تەواو خەوتن گیرابوون. ساندلین لە ڕێگای ئەو تاقیکردنەوەیە، ئەدگاری هەقیقی کەمخەویی دۆزیەوە، کە بریتی بوو لە پەسندکردنی بیرۆکەی باوی سەردەمانێکی زۆر زوو، ئەویش بیرۆکەی "خەو جوانییە".

لەسەر بنەمای ئەو لێکۆڵینەوەیە، ناتوانین پرسی کاریگەریی خەو لەسەر لایەنە سەرەکییەکانی سیستەمی نەوەخستنەوەی مرۆڤ لە پیاوان و ژنان بە یەکسان دابنێین، لەبەرئەوەی هێشتا لە قۆناغی سەرەتایی لێکۆڵینەوەکانمانین. هەریەک لە هۆرمۆنەکانی نەوەخستنەوە و ئەندامەکانی زاوزێ، تەنانەت سروشتیی کێشی جەستەش بەشدارە لە "دەرفەتی نەوەخستنەوە"؛ لە ڕاستیدا هەموویان بە هۆی کەمخەویی دەشڵەژێن، لەوانەیە مرۆڤ گریمان بکات "خۆپەرستە"، وەکو لە کاتی ئامادەکاری بۆ چاوپێکەوتن بەخت یاروەری بێت و ماوەی هەشت کاتژمێری تەواو بخەوێت، هەروەها لەوانەیە لە ماوەی دوای نیوەڕۆ بەخت یاوەری بێت، سەرخەوێکی کورت بشکێنێت، کە هیواخواز بووە ڕووخساری دوای سەرخەوشکاندن ئاسایی و ڕوون و جوان بێت.

کەمخەویی و سیستەمی بەرگری: (SLEEP LOSS AND THE IMMUNE SYSTEM)

کۆتا توشبوونت بە هەڵامەت بەیاد دێتەوە؟ ئایا ڕاستە حاڵەتێکی ناخۆش بوو؟ لوتت ئاوی دەکرد، ئێسقانەکانت ئازاریان هەبوو، گەروت ئاوسابوو، کۆکەی بەهێزت لێبوو، بێ هێز و شەکەت بووی، هاوکات گوێیەکانت کپ بوون و ئارەزووی بیستنی هیچ شتێکت نەدەکرد، تەنها ئارەزووی شوێنی گەرم و خەو نەبێت؟ ڕاستە ... پێویستە ئەوە بکەین. جەستەت هەوڵی خەوتن دەدات، بۆئەوەی چاک لە ئازاروو و شەکەتی ڕزگاری ببێت! لە

پرسی توشبوون بە هەڵامەت پەیوەندی بەهێزی دوولایەنە لە نێوان خەو و سیستەمی بەگریت هەیە.

خەوتن لە ڕێگای بەکارهێنانی جۆرە جیاوازەکانی چەکی بەرگری ناو کۆگاکانی بەرگری نەخۆشی و پەتاکان لەناو دەبات، واتا خەو بە پێی توانا بەرگریت لێدەکات، سیستەمی بەرگری پێویستی بە پشودان و خەوی زۆری سەر جێگایە، بۆ یارمەتیدان و پاڵپشتیکردنی سیستەمی بەرگری. بە پێچەوانەوە ئەگەر خەوت کەمکردەوە، ئەگەر کەمکردنەوەکە تەنها یەک شەویش بێت، قەڵغانە شاراوەی بەرگریکردن بە تەواویی لە جەستەت دادەماڵرێت.

بەبێ پێوانی پلەی گەرمی لە هەندێک لێکۆڵینەوە سەبارەت بە پرسی خەو لە ڕێگای کۆم، پلەی گەرمی ناوەوەی جەست دەپێورێت، هاوڕێم (د. ئاریس برازر" لە زانکۆی کالیفۆرنیا و سان فرانسیسکۆ، هەڵسا بە ئەنجامدانی تاقیکردنەوە لەسەر خەو، هیچ تاقیکردنەیەکی بێزراوترم لەوە نەبیستووە، پێوانەی خەوی زیاتر لە (١٥٠) پیاو و ژنی تەندروستی لە ماوەی یەک هەفتەی تەواو بە پێوای پلەی گەرمی کرد، پێوەرەکەی وەک کاتژمێر کردبووە دەستی بەشداربووەکان، لە دوتوێی تاقیکردنەوەکە ئاوی بەسەر بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە پرژاند، کە بڕێکی زۆر لە ڤایرۆسی هەڵامەت لە ئاوەکە دابوو، لە ئەنجامی پرژاندنی ئاوەکە ڤایرۆسەکان پەڕینە ناو لوتی بەشداربووان، پێویستە ئاماژە بەوە بکەم، سەرجەمی بەشداربووان زانیاری پێشوەختەیان لەسەر توشبوون بە پەتاکە هەبوو، ئەوەی لەو پرسە سەرسامی کردم! سەرجەمییان ڕازیبوون لەسەر ئەو تاقیکردنەوە بێزارکەرە.

دوای ئەوەی ڤایرۆسی هەڵامەت لە لوتی بەشداربووان جێگیربوو، د. برازر بۆ ماوەی یەک هەفتە بەشداربووانی لە تاقیگە هێشتەوە، بە وردی چاودێری کردن، تەنها بە هەڵسەنگاندنی پەرچەکرداری بەرگریکردن لە ڕێگای وەرگرتنی چەندین نموونە لە خوێن و لیکی بەشداربووان کۆتایی نەهێنا، بەڵکو چلم و ئاوی لوتی هەمووانی کۆکردەوە، وایکرد هەموویان بیژمن هەموو دلۆپە پژمینەکانییانی لە ناو کیسی مۆرکراو دانابوو، لەلایەن ئەندامانی تیمەکەی دلۆپە پژمینی ناو کیسەکانی دەکێشا و شیکار دەکرد، بە بەکارهێنانی ئەنجامی خوێن و لیک و دژە بەگرییەکان، لەپاڵ پەسندکردنی ڕێژەی ناوەندی پژمینی بەشداربووەکان، د. برازر توانی بە ڕوونی دیاری بکات کێ لە نێو بەشداربووان توشی هەڵامەت بووە.

هاوکات د. برازر بەشداربووانی دابەشکرد بۆ چوار گروپی لاوەکی، بەپێی بڕی ئەو خەوەی هەریەک لە بەشداربووان لە ماوەی هەفتەی پێش تاقیکردنەوەیان بە ڤایرۆسی هەڵامەت خەوتبوون، گروپەکان بەوشێوەیە دابەشکردبوو: کەمتر لە پێنج کاتژمێر خەو، لە

پێنج کاتژمێر بۆ شەش کاتژمێر خەو، لە شەش کاتژمێر بۆ حەوت کاتژمێر خەو، لە حەوت کاتژمێر بۆ هەشت کاتژمێر خەو، پێوەندی ڕوون لە پرسی پەیوەست بە ڕێژەی توشبوون بە پەتاکە دەرکەوت، هەرچەندە بڕی خەوی گروپی بەشداربووان لە ماوەی هەفتەی پێش توشبوون بە ڤایرۆسی کارای هەلامەت کەمتربوو، ئەگەری وەرگرتنی ڤایرۆسەکە و توشبوونیان بە هەلامەت زیاتر بوو، ئەوانەی پێنج کاتژمێر خەوتبوون، ڕێژەی توشبوونیان، نزیکەی (٥٠%) بوو، بەلام ئەوانەی حەوت کاتژمێر بۆ هەشت کاتژمێر لە هەفتەی پێش تاقیکردنەوەکە خەوتبوون، ڕێژەی توشبوونییان تەنها (١٨%) بوو.

ئەگەر ئەنجامی ئەو تاقیکردنەوەیە لەبەرچاو بگرین و بە گرنگ وەریبگرین، هەروەها نەخۆشییە درمەکانی وەکو: پەژمین، هەلامەت، هەوکردنی سییەکان' لە ولاتە تاوە پێگەیشتووەکان هۆکاری سەرەکیی مردنن، ئەوە پێویستە حکومەتەکانییان هەموو هەوڵێک بدەن، هاوکات لە ماوەی وەرزی هەلامەتدا جەخت لە گرنگیدان بە خەوی تەواویی هاوولاتیانیان بکەنەوە.

ئەگەر یەکێک بیت لەوانەی هەموو ساڵێک پێکوتەی خۆپاراستن لە ئەنفلۆنزا وەردەگرن، بۆئەوەی پاڵپشتی بەرهەڵستی و هێزی بەرگریت بکات، بەلام ئەو ژەمە خۆپارێزییە لە ئەنفلۆنزا کاریگەریی نەبێت، ئەگەر جەستەت لە ماوەی دروستکردنی دژە ئەنفلۆنزاکە وەلامی بۆ پێکوتەی خۆپارێزیەکە نەبوو!

لە لێکۆڵینەوەیەکەی ناوازە کە لە سالی (٢٠٠٢) ئەنجامدار دەرکەوتووە، خەو کاریگەریی قوڵی پێوانەیی لەسەر وەلامی جەستە بۆ پێکوتەی ئەنفلۆنزا هەیە، لەو لێکۆڵینەوەیە کەسانی گەنجی پێگەیشتوو کرابوون بە دوو گروپ/ ماوەی خەوی یەکێک لە گروپەکان شەوانە چوار کاتژمێر بوو، بۆ ماوەی شەش شەو دیاریکراو، گروپی دووەم تەنها ڕێگایان پێدرابوو شەوانە ماوەی حەوت کاتژمێر و نیو بۆ هەشت کاتژمێر و نیو بۆ ماوەی شەش شەوی دیاریکراو بخەون، لە کۆتایی شەش شەوەکە هەردوو گروپەکە ژمێک پێکوتەی ئەنفلۆنزایان پێدرا، لە ماوەی ڕۆژانی دوای پێکوتەکە، توێژەران نموونەیەک لە خوێنی بەشداربووانیان وەرگرت، بۆ دیاریکردنی کارایی ئەو کەسانە لە ڕووی ولامیان بۆ ژەمە پێکوتەکە و دروستبوونی دژە ڤایرۆسەکە لە جەستەییان، چونکە سەرکەوتن یان سەرنەکەوتنی پێکوتەکەی دژە ئەنفلۆنزایەکە دەردەخات.

جەستەی ئەو بەشداربووانەی لە هەفتەی پێشوو بۆ ماوەیەکی درێژ خەوتبوون، پەرچەکرداری بەهێزیان دروستکردبوو، لە ڕووی پێکهێنانی جەستەی دژ، ئەوە گوزارشتکردنە لە سیستەمی بەرگری بەهێز و تەندروست، بە پێچەوانەوە ئەوانەی خەویان

کەمکرابووەوە، پەرچەکرداریان بەشەکی بوو، ئاستی پەرچەکرداری بەرگریان بەراورد لەگەڵ ئەوانەی بە تەواویی یان بە باشی خەوتبوون، کەمتربوو لە (٥٠%)، هەروەها لەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر ڤایرۆسی هەوکردنی جگەر کرابوو(A و B)، لە ئەنجامی کەمخەویی، هەمان ئەنجام دەرکەوت.

ئایا ئەوانەی بڕێکی کەمخەوتوون، ئەگەر بڕێکی پێویست و تەواو لە کاتی خەوی قەرەبووکردنەوە بخەون، توانای بەرهەمهێنانی پەرچەکرداری بەرگری بەهێزتریان دەبێت؟ ئەوە بیرۆکەیەکی جوانە، بەڵام ناڕاست و زیادەیە! لەبەرئەوەی ئەگەر کەسێک دوو هەفتە یان سێ هەفتە دەرفەتی خەوی قەرەبووکردنەوەی بۆ برەخسێت، تاکو بەسەر کاریگەرییەکانی یەک هەفتەی کەمخەویی سەرکەوێت، بە هیچ شێوەیەک ناتوانێت پەرە بە پەرچەکرداری بەرگری تەواو بدات، لە بەرانبەر وەرگرتنی ژەمێکی ئەنفلۆنزا.

لە ڕاستیدا کەمی جۆرێک لە جۆرکانی خانەی بەگریکردن، دوای یەکساڵی تەواو لە ڕووبەڕوو کردنەوەیان بە بێبەشکردن لە خەو بۆ ماوەیەکی کورت، بە ڕوونی تێبینی دەکرێت، توانای بەرگریان لە بەرانبەر پەتای ئەنفلۆنزا لاوازە و ناتوانن بەرهەڵستی بکەن. هەروەها کاتێک قسەمان لەسەر کاریگەریی بێبەشبوون لە خەو لەسەر یادەوەری کرد، هەمان حاڵەتمان بینی، کە تۆ بە ئاسانی تێبینی دەکەیت و دەبینیت، ناتوانیت سودەکانی خەوی لەدەستچوو لە ماوەی هەوڵی خەوی قەرەبووکردنەوە بەدەست بهێنییەوە. بە تایبەتی لە حاڵەتی تایبەتە بە وەڵامدانەوە و بەگریکردن، لەبەرئەوەی جەستەت توانای وەڵامدانەوە و بەرگری پێویستی لە وەرزی ئەم ساڵی ئەفلۆنزا نابێت. چونکە زیانکەت بەرکەوتووە، لەوانەیە شتێک لە زیانەکە بمێنێتەوە، تەنانەت دوای یەک ساڵی تەواو شیاوی پێوانەکردن بێت.

ئەو حاڵەتی بەرگرییەی خۆتی تیادا دەبینییەوە هەر چۆنێک بێت (ئەگەر ئامادەیی وەرگرتنی پێکوتەت لە پێناوی یارمەتیدان بۆ بەهێزکردنی بەرگریت، یان پەرچەکردری بەگریکردنت زۆر بەهێز بکەیت، بۆ تێکشکاندنی ئەو هێرشە ڤایرۆسیەی ڕووبەڕووت دەبێتەوە)، ئەوە پێویستە لە شەودا بە تەواویی بخەویت، واتا بەدەر لە خەوی شەوانەی تەواو ڕێگا چارەی دیکەت نییە!

پرسی لاوازبوونی بەرگری جەستەت، پێویستی بە ڕێژەیەکی زۆر لە کەمخەویی نییە، بێگومان پرسی شێرپەنجەش دەکەوێتە چوارچێوەی ئەو قسانەمان. خانە سروشتییە شەڕکەرەکان، خانە ناوازە و نایابەکانن، گروپێکی بەهێز لە ڕیزی خانەکانی سیستەمی بەرگری پێکدەهێنن، دەتوانێت ئەو خانە شەڕکەرانە وەکو سیستەمی جاسوسی نهێنی لە

جەستەت دابنێت، ئەركییان دیاریكردنی ڕەگەزە بیانییە مەترسیدارەكان و ڕزگاربوون لێییان و كەمكردنەوەیانە.

خانە شێرپەنجەییەكان، كۆمەڵێك ڕەگەزی بیانین، كە خانە سروشتییە شەڕكەرەكان دەیانكەن بە ئامانج، خانە سروشتییە شەڕكەرەكان دیوارێكی ڕوپۆشی دەرەكی بۆ خانە شێرپەنجەییەكان دروستدەكەن، لە هەنگاوی دواتر پرۆتینێك دەرژێننە ناوەوەی دیوارە رووپۆشەكە كە توانای لەناوبردن و تێكشكاندنی خانە شێرپەنجەییەكانی هەیە، واتای ئەوەیە، ئەوەی پێویستە لەسەرت گروپێكی بەهێز لەو خانانەی بەرگریكردن لە هاوشێوەی "جیمس بۆند" پەیدابكەیت، دەبێت لەماوەی درێژایی ژیان ئەو كارە بكەیت، بەڵام پرسێكی ڕوونە ئەو خانانەی بەرگریكردن، لە كاتی زۆربوونی ماوەی كەخەوی نابێت، بە واتایەكی دیكە لە كاتی كەمخەویی زۆر، ئەو هێزەی بەرگری بۆ جەستەت پەیدا نابێت و نارەخسێت.

دكتۆر "مایكل ئیرۆین" لە زانكۆی كالیفۆڕنیا و لۆس ئەنجلوس توێژینەوەیەكی نایابی ئەنجامـدا، ڕادەی خێرایـی و گشـتگیری كاریگەرییـە نەرێنییـەكانی ژەمێكـی بچـووكی كەمخەویی لەسەر خانەكانی بەرگری دۆزیەوە، كە بەرهەڵستی شێرپەنجە دەكەن، دكتۆر ئیرۆین پیاوانی تەندروستی لە سەرەتای تەمەنیان پشكنی، ئەوەی دۆزیەوە یەك شەو خەوی بەردەوا بۆ ماوەی تەنها چوار كاتژمێر، كاتێك سێ بەیانی دەخەوێت و حەوتی بەیانی هەڵدەستێت، نزیكەی (٧٠%) خانە شەڕكەرە سروشتییەكانی لە سیستەمی بەرگریت لە جوڵە و چالاكیدان، لە جوڵە و چالاكی دەكەون، بەراورد بە بڕی ئەو خانانەی دوای یەك شەو كە كەسەكە بۆ ماوەی هەشت كاتژمێری تەواو دەخەوێت. ئەوە ڕوودەدات لە ئەنجامی كەمخەویی حاڵەتێكی دراماتیكییە لە ناوەندی بەرگری ڕوودەدات، كە مرۆڤ لە ئەنجامی كەمخەویی ڕووبەڕووی دەبێتەوە، هاوكات ئەو حاڵەتە دراماتیكییە بە خێرایی ڕوودەدات، یان دوای یەك شەو لە خەوی خراپ ڕوودەدات.

لەسەر بنەمای ئەم ڕووناكردنەوەیە، دەتوانێت وێنای حاڵەتی لاوازیی قەڵغانی بەرگریت بكەی، دوای یەك هەفتە لە كەمخەویی ئەگەری توشبوونی هەیە، ئێمە قسە لەسەر هەفتە و مانگ ناكەین، یان چەند ساڵێك لە كەمخەویی یان خراپی خەو ناكەین.

بۆیە دەبێت گریمانی هیچ پرسێكی دیكە نەكەین! لەبەرئەوەی چەندین لێكۆڵینەوەی پزیشكی سەبارەت بە پەتای بەربڵاو هەیە، بەپێی لێكۆڵینەوەكان كاركردن بە نۆرەی شەوانە، خولی ڕیتمی ڕۆژانەی خەو دەشڵەژێنێت، ئەگەری توشبوون بە زۆر جۆریی شێرپەنجە زۆر زیاد دەكات، تاكو بەرواری ئەم لێكۆڵینەوەیە، بە دیاریكراوی جۆرەكانی

شێرپەنجەی سینگ و پرۆستات و دیواری منداڵدان، کۆلۆن لە ئەنجامی کەمخەویی لە زیادبووندایە.

سەبارەت بە هێز و بەڵگەی زانستیی بەرجەستە و کەڵەکەبوو، وڵاتی دانیمارک یەکەم وڵاتە لە جیهان قەرەبووی ئەو ژنانە دەکاتەوە، دوای ساڵانێک لە کارکردنی شەوانە لەو کارانەی پەیوەندیان بە حکومەتەوە هەیە، کە توشی شێرپەنجە دەبن، قەرەبوویان دەکاتەوە، لەوانە پەرستار و تیمە فڕۆکەوانییەکان. بەڵام چەندین دەوڵەتی دیکە هەیە، قەرەبوویان ناکەنەوە، بۆ نموونە بەریتانیا، تاکو ئێستا بەرهەڵستی داواکاری یاسایی دەکات و قەربوو کردنەوە ڕەتدەکاتەوە، لەگەڵ ئەوەی بەڵگەی زانستیی لەسەر حاڵەتی توشبوون بە شێرپەنجەییان هەیە.

لەگەڵ تێپەڕبوونی هەموو ساڵێک، توێژینەوەکانی لەسەر پەیوەندی نێوان حاڵەتی شێرپەنجە و کەمخەویی ئەنجام دەدرێن، زیاد دەکەن و پەرەدەستێنن، یەکێک لە لێکۆڵینەوە ئەورووپییەکانی لەسەر زیاتر لە بیست و پێنج هەزار کەس ئەنجام درابوو، ئەوەی دۆزییەوە، ، خەو بۆ ماوەی شەش کاتژمێر یان کەمتر، هۆکارە بۆ زیادبوونی (٤٠%) مەترسی توشبوون بە شێرپەنجە، بەراورد بەو کەسانەی بۆ ماوەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێری تەواو دەخەون، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان پەیوەندی هاوشێوە دەرکەوتووە، کە لەسەر زیاتر لە (٧٥٠٠٠) ژنی تەندروست بۆ ماوەی یازدە ساڵ ئەنجام دراوە.

ئێستا بە تەواویی ڕوون دەبێتەوە، چۆن کەمخەویی هۆکاری شێرپەنجەیە، هەروەها چۆن ئەوە ڕوودەدات، بەشێک لە کێشەکە دەگەڕێتەوە بۆ هەوکردن، کاتێک کۆئەندامی دەرماری خۆنەویست پەیڕەوی چالاکییەکانی دەکات، بەڵام کەمخەویی ناچاری دەکات بچێتە حاڵەتی ئاگایی، لەبەرئەوەی زیادبوونی ئاستی چالاکی دەمارە خانەی خۆنەویست، لەلایەن ناوەندی بەرگری دەوروژێنرێت بۆئەوەی وەڵامەکانی درێژخایەن بێت، واتا وەڵامی پێویستی نابێت.

لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوەی مەترسی هەقیقی، بازدانێکی کورت لە چالاکی سیستەمی دەمارەخانەی خۆنەویست پەیدادەبێت، زۆرجار بەو بازدانە دەوترێت، وەڵامدانەوە ئاسایی، لە ڕووی "چالاکی هەوکردنەوە" وەڵامدانەوەکە سودی بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئازارەکانی جەستە هەیە، لەوانە "بیر لە هێرشی ئاژەڵێکی کێوی بکاتەوە، یان هێرشی هۆزێک لە هۆزە سەرەتاییەکان بکاتەوە". بەڵام بۆ حاڵەتی چالاکی هەوکردن لایەنێکی تاریکە، ئەگەر هەوکردن فەرامۆش بکەیت، بە شێوەی سروشتیی نەیگێڕییەوە بۆ حاڵەتی ئاسایی، ئەوە

حاڵەتی نادیاری هەوکردنی درێژ خایەن، کێشـەی تەندروسـتی بـەربڵاو دروسـت دەکـات، لـە نێویاندا ئەو کێشانەی پەیوەندیان بە شێرپەنجەوە هەیە.

پرسـێکی بـاو و ناسـراوە، شـێرپەنجە وەڵامـی هـەوکردن بـۆ بەرژەوەنـدی خـۆی بەکاردەهێنێت، بۆ نموونە، هەندێک خانەی شـێرپەنجە، فاکتـەرەکانی هـەوکردن دەهێنێتـە نـاو گرێی شـێرپەنجەییەکان، بـۆ ئـەوەی یارمـەتی گەشـەکردن و تەشـەنەکردنی بۆ چوونـە نـاو خوێنبـەرکان بدات، لـە ڕێگـای پێدانی خـۆراکی پێویست، بەوشـێوەیە خانـە شـێرپەنجەییەکە ئۆکسجین و مادەی خۆراکی زیاتری دەستکەوێت.

شـێرنجە دەتوانێـت فاکتـەرەکانی هـەوکردن لـە پێنـاوی ئـازاردانی زیـاتری کەسـەکە بەکاربهێنێت، هـەروەها لـە پێنـاوی گـۆڕانی (DNA) لـە خانـە شـێرپەنجەییەکان بـە هێزێکـی زیاتر، هەروەها دەتوانێت فاکتەری هەوکردنی پەیوەست بە کەمخوێنی لە پێناوی کردنەوەی بەشـەێک لـە شـێرپەنجە لـە شـوێنە بنەڕەتییەکـەی بـەکاربهێنێت، بـە شـێوەیەک ڕێگـا بـە بڵاوبوونەوە و تەشەنەکردنی لە بەشەکانی دیکەی جەستە دەدات.

پـرس و حاڵـەتی گواسـتنەوە بـە زاراوەی زانسـتیی ئاماژەیـە بـۆ جوڵـەی شـێرپەنجە لـە شـوێنێک بـۆ شـوێنێکی دیکـە، کاتێـک لـە سنوری ئـەو تـۆڕە بنەڕەتییـەی پـێ پێگەیشـتووە و دروست بووە، دەچێت بۆ بەشێکی دیکەی جەستە و لێی دەرکەوێت.

ئێسـتا سـورین لەسـەر ئـەوەی بـزانین؛ کەمخـەویی هـانی پرۆسـەی گەشـەکردن و فراوانبوونی شێرپەنجە و پەڕینەوە یان گواستنەوەی دەدات، هـەروەها توێژینـەوە نوێیەکـەی (دکتـۆر دیڤیـد کـوزال) لـە زانکـۆی شـیکاگۆ ئـەنجامی دابـوو، ئـەو ڕاسـتییەی بـە تـەواویی ڕوونـاکردەوە، لـە دوتـوێی توێژینەوەکـەی لـە هـەنگاوی یەکـەم چەنـد مشـکێکی بـە خانـەی شێرپەنجە کوتی، لە هەنگاوی دووەم بۆ مـاوەی چـوار هەفتـە چـاودێری پەرەسـەندنی خانـە شێرپەنجەییەکەیکرد، ڕێگـای بـە نیـوەی مشـکە کوتراوەکانـدا لـە مـاوەی ئـەو چـوار هەفتـەی چاودێرییە خەوی سروشتیی بخەون. بـەڵام بەشـێک لـە خـەوی نیوەکـەی دیکـەیانی شـێواند، بەوشێوەیە کۆی خەوی جۆریی بەشێک لە مشکەکانی کەمکردەوە.

لەسەر بنەمای ئەو تاقیکردنەوە و ڕووناکردنەوانە، دەگەین بە هـەواڵی زۆر ناخۆشـتر لـە چیرۆکـی شـێرپەنجە، کاتێـک کـوزال شـیکاری حاڵـەتی مشـەکانی کـرد، ئـەوەی دۆزییـەوە بڵاوبوونەوەی شێرپەنجە لەو مشـکانەی لـە خـەوبێ بەشـکرابوون زۆر زیـاترە. لەبەرئـەوەی خانـەی شـێرپەنجەی مشـکەکان بڵاوبـووە و گواسـترابووە بـۆ ئەندامـەکانی یکـە و تـۆڕی دەمارەخانەکانی دەوروبەری شوێنە بنەڕەتییەکـەی لـە تاقیکردنەوەکـە بـە خانـەی شـێرپەنجە کوترابوون، هەروەها گواتسرابوووە بۆ قێسقانەکانیان.

بێگومان توانای پزیشکی نوێ لەسەر چارەسەرکردنی شێرپەنجە زیادی کردووە، کاتێک خانەی شێرپەنجە لە شوێنی خۆی بە جێگیری دەمێنێتەوە، بەڵام کاتێک دەپەڕێتەوە و بڵاو دەبێتەوە، کەمخەویی لە پرۆسەی بڵاوبوونەوە و گواستنەوە یارمەتیدەر دەبێت، لەبەرئەوە زۆرجار ڕۆڵی پزیشکی لە چارەسەرکردن کەمدەبێتەوە و ئەگەری مردن بەرز دەبێتەوە.

لە ساڵانی دوای ئەو تاقیکردنەوەیە، دکتۆر کۆزال بەدواداچوونی بۆ پەردەلادان لەسەر کاریگەریی کەمخەویی کرد، بۆ دۆزینەوەی میکانیزمی بەرپرس لە بڵاوبوونەوە و گواستنەوەی خانەی شێرپەنجە لەو کەسانەی کەم دەخەون یان خەویان خراپە، لە زنجیرەیەک لێکۆڵینەوە، کوزال دەریخست خانەی بەگریکردن، کە پێیان دەگوترێت خانە کوێرەکانی پەیوەست بە شێرپەنجە، کەمخەویی هۆکارێکە لە هۆکارە قوڵەکان، وادەکات ئەو خانانە ببن بە فاکتەرێکی یارمەتیدەری شێرپەنجە.

لە ئەنجامی توێژینەوەکان ئەوەی دۆزییەوە، کەمخەویی دەبێتە هۆکاری کەم بوونی یەکێک لە جۆرەکانی خانە کوێرەکان، کە پێی دەگوترێت (خانەی 1 M)، ئەو خانانە بەشداری لە بەرهەڵستیکردنی شێرپەنجە دەکەن. بەڵام کەمخەویی وادەکات خانەکان کوێربین و پاڵپشتی شێواز و ئاستی بڵاوبوونەوەی خانە شێرپەنجەییەکان بکەن، کە پێی دەگوترێت "خانەی m2" ئەو جۆرە خانانە کار لەسەر هاندانی گەشەی شێرپەنجە دەکەن. ئەو تێکەڵییەی لە کەم و زیادی کوێربوونی خانەکاندا هەیە، یارمەتی شرۆڤەکردنی کاریگەریی شێرپەنجەی دروستکراو دەدان، ئەو حاڵەتەمان لەو مشکانە بینیەوە کە خەویان شێوێنراوبوو.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، کەمبوونەوەی خەوی جۆریی کاریگەریی هاوشێوەی لەسەر زیادبوونی مەترسی توشبوون بە شێرپەنجە لە مرۆڤیش هەیە، کاتێک شێرپەنجە دەست پێ دەکات، کەمخەویی پرۆتینی پێویست بۆ خانەی شێرپەنجە دەستەبەر دەکات، بۆ خێرابوونی گەشە و بڵاوبوونەوەی. نەبوونی خەوی تەواو لە کاتی جەنگان لە دژی خانەی شێرپەنجە، پرسێکە هاوشێوەی بەنزین کردنە بە گڕی ئاگر. ئەگەرچی زیادەڕۆیی کردنە لە ئاگادارکردنەوە، بەڵام بەڵگە زانستییەکان پرسی شێواندنی خەو و کەمخەویی و شێرپەنجە بەیەکەوە دەبەستێتەوە، ئێستا بەڵگەکان بەهێز و یەکگرتوو و یەکلاکەرەوەن، لەبەرئەوە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نۆرەی کاری شەوانەی لە نێو توشبوون بە ئەگەری شێرپەنجە پۆلێن کردووە.

کەمخەویی و جینات و (DNA): (SLEEP LOSS, GENES, AND DNA)

لەگەڵ ئەوەی کەمخەویی دەبێتە هۆی زیادبوونی مەترسی توشبوون بە خەڵەفان و شێرپەنجە و شەکرە و قەڵەوی و فشاری خوێنی بەرز و نەخۆشییەکانی دڵ و خوێنبەرەکان، هەروەها حاڵەتی کەمخەویی درێژخایەن، دەتوانێت ببێتە هۆکاری زیانگەیاندن بە جەوهەری ژیانی بایۆلۆژیی: واتا زیانگەیاندن بە شێوازی ژیانی بایۆلۆژیی و ئەو پێکهاتەییەی هەڵیگرتووە.

لە هەموو خانەیەک لە خانەکانی جەستە ناوک هەیە، لەناو ناوک بەشی زۆری ماددەی بۆماوەییی لەسەر شێوەی ترشی (DNA) هەیە. بەشەکانی (DNA) لە تۆڕی لولپێچی پەیژەیی جوان پێکهاتوون، هاوشێوەی پلیکانەی لولپێچی درێژ لە ناو کۆشک و تەلارێکی گەورە، بەشەکانی ئەو تۆڕە لولپێچە نەخشەیەکی ئەندازەییان هەیە، وادەکات خانەکانت ئەرکی دیاریکراوی خۆیان ببینن .

ئەو بەشانەی پێیان دەگوترێت "بۆماوەیی" هەمان ئەو ئەرک و ڕۆڵانە دەبینن، بۆ نموونە کاتێک ئەو پرۆفایلانە دەکەیتەوە کە هاتوونەتە سەر کۆمپیوتەرەکەت، دواتر دەیانێریت بۆ کۆپیکردن، کاتێک خانە بۆماوەییەکان کارلێکدەکەن، لەلایەن خانەکان دەخوێندرێنەوە، پێیان دەگوترێت بەرهەمهێنانی بایۆلۆژیی، ئەرکی خانەکان دروستکردنی ڕژێنەکانن کە یارمەتی هەرسکردنی دەدان، یان پرۆتینە کە بەشداری لە بەهێزکردنی یادەوەرییەکانی مێشک دەدەن.

هەرکەسێک سەقامگیری بۆماوەیی تێکبدات یان بشێوێنێت لێکەوتەی خراپی دەبێت، لەبەرئەوەی خانە بۆماوەییەکان دەکەونە حاڵەتی هەڵەکردن، دەتوانێت بە شێوەی زیاد یان بە شێوەی ناتەواو گوزارشت لە نەخشەی تۆڕی لولپێچی بۆماوەیی بکات، ئەوەش دەبێتە هۆکاری سەرهەڵدانی هەڵەی بایۆلۆژیی کە مەترسی توشبوون بە نەخۆشییەکانی وەکو خەڵەفان و شێرپەنجە و کێشەی خوێنبەرەکانی دڵ و نەمانی بەگری زیاد دەکات، هێزی کەمخەویی دەبێتە هۆی تێکدانی سەقامگیری و جێگیری جینات یان بۆماوەیی.

هەزاران جینات لە مێشک پشت بە خەوی ڕێکخراوی تەواو دەبەستێت، بۆ پارێزگاریکردن لە سەقامگیری و جێگیری جیناتەکان، ئەگەر مشکێک بۆ ماوەی تەنها یەک ڕۆژ لە خەو بێبەشبکەین، "توێژەران ئەوەیان تاقیکردووەتەوە"، چالاکییەکانی جیناتی ئەو مشکە بە ڕێژەی زیاتر لە (٢٠٠%) دادەبەزێت، وەکو چۆن کۆمپیوتەرەکەم ڕەتیدەکاتەوە پرۆفایلە گیرخواردووەکانی ناوی، لەسەر پەڕەیەک کۆپی بکات، هەروەها کاتێک بڕی

خەوی تەواو ناخەوین، بەشەکانی ترشی (DNA) ڕەتیدەکانەوە کۆدی ڕێنماییەکانی بۆ کۆپیکردن هەڵگرتووە وەربگرێت، تاکو کاری پێویست بە مێشک و جەستە بدات.

سەبارەت بەو پرسە (د. دیرک جان دیجک) توێژینەوەیەکی ڕووپێوی سەبارەت بە خەو لە ناوەندی خەواندنی بەریتانیا ئەنجامدا، ئەو توێژەرە دەریخست، کاریگەریی کەمخەویی لەسەر چالاکی بۆماوەیی مرۆڤ زۆر خێرا و زیان بەخشە، وەکو ئەو زیانەی بەر مشک دەکەوێت، دیجک و تیمی لێکۆڵینەوەکەی، لێکۆڵینەوەیان لە چۆنیەتی گوزارشتکردنی جیناتەکان لە خۆیان، لەسەر گروپێک لە پیاو و ژنی گەنجی تەندروست ئەنجامدا، دوای ئەوەی خەوی شەوانەیان سنوردارکردن بۆ ماوەی تەنها شەش کاتژمێر و ماوەی یەک هەفتەی تەواو، لە ئەنجامی کەمکردنەوەی بڕی خەویان، چالاکی (٧١١) جیناتی سەرەکییان شێوا، بەراورد لەگەڵ تۆماری چالاکی جیناتی هەمان ئەو کەسانە، کاتێک بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر و نێو لە ماوەی یەک هەفتەی تەواو خەوتبوون.

پرسی گرنگ ئەوەیە، کاریگەرییەکان بە هاوتەریبی بە دوو ئاراستە ڕۆیشتوون: زیادبوونی چالاکی جیناتەکان بۆ نیوە (٧١١ جینات)، زیادبوونێکی ناسروشتییە لە ئەنجامی کەمخەویی، هاوکات چالاکی جیناتی بەشێکەی دیکە کەمبووەتەوە، یان هەموو چالاکییەکانییان وەستاوە، وەستاوە لە گوزارشتکردن لە خۆی، ئەو جیناتانەی چالاکییان زیادی کردووە، پەیوەستن بە هەوکردنی درێژخایەن و شڵەژانی خانەکان، هەروەها فاکتەری زۆر لە هۆکارەکانی نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵن، بەڵام ئەو جیناتانەی چالاکییان کەمی کردووە، لە بنەماوە بەشداری پاراستنی سەقامگیری و جێگیری گۆڕانکارییەکان دەکەن، هەروەها پارێزگاری لە وەڵامی بەرگریکردن دەکەن.

لە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو گەیشتن بەوەی، خەوی ماوە کورت، دەبێتە هۆی شڵەژان چالاکی جیناتەکانی بەرپرسن لە ڕێکخستنی ئاستی کۆرسترۆل، هەروەها کەمخەویی هۆکارە بۆ دابەزینی زۆر لە پروتیناتی چارەسەرکردن (پێیدەگوترێت کۆلسترۆلی باش - HDL)، پرسێکی ناسراوە کەمخەویی پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵەوە هەیە[١].

---

[١]- سەبارەت بە کەمخەوی، لێکۆڵینەوەکانی تیمی توێژینەوەی دیگک دەریخستووە، نەگونجاوی کاتەکانی خەوتن، کە مرۆڤ بە هۆی گەشتی درێژ بە ناچاری بەهۆی جیاوازی کات دەخەوێت، یان لە ئەنجامی نۆرەی کارکردنی نارێکخراو، دەتوانیت کاریگەری زۆری لەسەر تەندروستی هەبێت، کاریگەرییەکانی کەمتر نییە لە حاڵەتی کەمخەوی، ئەوەش لە ڕێگای گوزارشتکردنی جیناتی

کاریگەریی کەمخەویی بەوە ناوەستێت، بەڵکو گۆڕینی چالاکی جیناتەکان تێدەپەڕێنێت "شیاوی خوێندنەوە" و هێرش دەکاتە سەر بونیادی فیزیایی خودی پێکهاتەی جیناتەکان، دەگات بە لولپێچی پەیژەیی ترشی (DNA) لە خانەکانی جەستە و ناو ناوکی خانەکان، لولپێچی پەیژەیی بە تەواویی لە چوارچێوەی جەستەی دیکە ئالاوە، پێ دەگوترێت کۆرمۆسیۆمەکان، هاوشێوەی پرۆسەی چنینە، کە چەند داوێک بەیەکەوە دەچنرێن بۆ دروستکردنی قەیتانێکی بەهێز بۆ پێڵاو. پرسەکە هاوشێوەی قەیتانی بەستنەوەی پێڵاوە، کۆتایی ئەو کرۆمۆسیۆمانە پێویستی بە جۆرێک لە پارێزبەندییە، لە ڕێگای نوکێک کە پارێزگاری لە کۆتایی داوەکان دەکات. بەو نوکانەی کرۆمۆسیۆمەکان دەڵێین سمی لایەکان.

ئەگەر ئەو سمەکان یان نوکی لایەکانی کرۆمۆسیۆمەکان توشی وەشکبوونەوە بێت، پەیژە لولپێچەکەی ترشی (DNA) بەرەو هەڵوشانەوە دەچێت، هەروەها کۆدی جیناتەکان بە جێگیری نامێنەوە و لە کارکردن و دەوەستن، واتا چنراوی قەیتانی پێڵاوەکە هەڵدەوەشێنەوە، بەوشێوەیە چیتر چنراوێکی تۆکمە و یەکگرتووی پەیژە لولپێچەکە نامێنێت.

هەرچەندە خەوی مرۆڤ کەم بێتەوە، یان هەرچەندە خەوی جۆریی کەمبێتەوە، زیانەکانی بەر نوکی لایەکانی کرۆمۆسیۆمەکان دەکەوێت زیاد دەکات، ئەو نوکانەی کۆتایی کرۆمۆسیۆمەکان لە خانەکانی جەستە جێگیر دەکەن. ئەوەی سەرەوە ئەنجامی کۆمەڵێک لێکۆڵینەوەیە، لەو ساڵانەی دوایی ئەو پرسەیان لە هەزاران کەسی پێگەیشتوو لە تەمەنی چل و پەنجا و شەست ساڵی پشکنی، چەندین تیمی لێکۆڵینەوەی سەربەخۆ لە ناوچەی جیاواز لە جیهان لێکۆڵینەوەیان لەو پرسەدا کردووە.

هێشتا چەندین ئەرک لەبەردەم توێژەران بەبێ ئەنجام ماوە، ئایا پەیوەندییەکان ئەنجامی هۆکارگەرییە؛ یان هۆکارگەری نییە، بەڵام سروشتیی زیانەکانی بەر نوکی لایەنەکانی کرۆمۆسیۆمەکان دەبێت ڕوون دیاریکراوە، کە هۆکارەکەی لە ئێستادا ڕوونە، دەگەڕێتەوە بۆ کەمخەویی. ئەوەی ڕوونە و سەلمێنراوە، پرسەکە لە حاڵەتی بەساڵاچوون دووبارە دەبێتەوە، یان لە حاڵەتی لاوازی بێهێزی و بێ تواناییدا.

مرۆڤایەتی لە خۆی، لە ماوەی فشاری خولی خەوتن و بێداری، لەو کەسانەی هەموو ڕۆژێک بۆ ماوەی سێ ڕۆژ بەسەریەکەوە چەند کاتژمێرێک دەخەون، تیمی توێژینەوەی دیکگ سێ چالاکی گۆڕینی جیناتی گروپێک لە گەنجی پێگەیشتووی تەندروستیان پەکخست، ئەو جیناتانەی کاریگەربوون بەو پەکخستنە، ئەو جیناتانە بوون، پەیوەندیان بە پرۆسەی سەرەتای ژیانەوە هەبوو، وەکو کاتی گۆڕانکاری، ڕێکخستنی پلەی گەرمی جەستە، سیستەمی بەرگریکردن، هەروەها تەندروستی دڵ.

واتا ئەگەر دوو کەسی بەساڵاچووی هاوتەمەن بهێنین، بە تەواویی بۆمان دەردەکەوێت تەمەنی بایۆلۆژیی یەکێکیان جیاوازە لە تەمەنی بایۆلۆژیی ئەوەی دیکەییان، ئەگەر هەڵسەنگاندن لەسەر تەندورستی نوکی لایەکانی کرۆمۆسیۆمەکانیان بکەین، لە کاتێک یەکییان بە شێوەیەکی ڕێکخراو هەموو شەوێک پێنج کاتژمێر بخەوێت، هاوکات ئەوەی دیکەیان حەوت بۆ هەشت کاتژمێر بخەوێت. ئەوەی ماوەیەکی درێژتر دەخەوێت "گەنج تر" دەردەکەوێت، هاوکات ئەوەی ماوەیەکی کەمتر دەخەوێت بە چەند ساڵێک لە تەمەنی هەقیقی خۆی "پیرتر" دەردەکەوێت.

ئەندازەی جینات لەسەر ئاژەڵان جێبەجێکراوە، هەروەها لەسەر جیناتی پەیوەست بە ڕێژەی خۆراک، ئەوانە دوو پرسی ئاڵۆزن، مشتومڕی زۆریان لەسەرکراوە و هەڵچوونی زۆر لەخۆدەگرن، ترشی (DNA) پێگەیەکی باڵای لەو پرسەدا هەیە، بە شێوەیەک پێگەکەی نیمچە پیرۆزە، لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، پێویستە لەسەرمان لە پرسی ڕەتکردنەوە و بە تەسکی بیرکردنەوە لە کەمخەویی هەست بە هەمان چارەنووس بکەین، ئەگەر خەوی تەواو نەخەوتین "کە حاڵەت و بژاردەی ناچاری بەشێکی خەڵکە)، لەبەرئەوە بە خەوتنی تەواو، دەتوانین ڕێگای گونجاندنی جیانتمان هەمواربکەینەوە.

بە واتایەکی دیکە لە ڕێگای خەوی تەواویی شەوانە، دتوانین جەوهەری خۆمان بگۆڕین، یان بەلای کەم پێناسەی بایۆلۆژیی نووسراومان لە ترشی (DNA) لە جەستەمان بگۆڕین. ئەگەر خەومان فەرامۆشکرد، ئەوەر بڕیاریداوە لە ڕێگای گۆڕینی نەخشەی جینات، یاری بە ترشی (DNA) بکەیت، هەموو شەوێک ئەوە ڕوودەدات! دەپرسین لەبەرچی؟ لەبەرئەوەی تۆ ئەلف و بێی ناوکی خانەکانت تێکدەشکێنیت، یان ئەو ئەلف وبێیەی هەموو ڕۆژێک چیرۆکی ژیانت دەگێڕیتەوە تێکدەشکێنیت.

ئەگەر ڕێگاتدا منداڵان و هەرزەکارانی خێزانەکەتدا خەوی تەواو نەخەون، هەمان ئەزموون لە بواری ئەندازەی جینات بەسەریاندا دەسەپێنێت.

بەندی سێیەم
چۆن و لەبەرچی خەودەبینین؟ How and Why We Dream
بەشی نۆیەم
حاڵەتی خەڵەفانی بەردەوام (Routinely Psychotic)

خەوبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرایی چاو (REM-Sleep Dreaming)

شەوی ڕابردوو توشی حاڵەتێکی تێکچوونی دەروونی بێزارکەر بوویت، ئەم شەویش هەمان حاڵەت دووبارە دەبێتەوە، پێش ئەوەی پێشبینییەکەم ڕەتبکەیتەوە، دەرفەتم پێبدە پێنج هۆکارت بۆ سەلماندنی پێشبینییەکەم پێشکەش بکەم:

یەکەم: شەوی ڕابردوو کاتێک خەوت دەبینی، شتی ناڕاست و دوور لە هەقیقیت بینی، تۆ لە حاڵەتی وڕێنەکردن بووی!

دووەم: شتە ناڕاستەکانت بە هەقیقی پەسندکرد، کە ناکرێت ڕاست و هەقیقی بن، بەڵکو هەموویان وەهم و خەیاڵ بوون!

سێیەم: ئەو سەرلێشێواویەی سەبارەت بە کات و شوێن و کەسەکانی توشیانبووی، هەمووی وەهم بوو!

چوارەم: ئەو گۆڕانە سەرکێشانەی لە هەڵچوون و هەستەکانت ڕوویداوە، پزیشکانی دەروونی پێی دەڵێن "قەلەقی سۆزداری".

پێنجەم: ئەوەیان چەند جوانە! ئەو کاتەی لە خەو هەڵستای، ئەگەر هەموو خەونەکەت لە یاد نەکردبێت، ئەوە بەشی زۆری خەونە سەرسوڕهێنەرەکەت لەیادکردبوو. واتای ئەوەیە گرفتی لەدەستدانی یادەوەریت هەیە!

ئەگەر یەکێک لەو نیشانانە لە ساتی لە خەو هەڵستانت هەبێت، ئەوە پێویستە ڕاستەوخۆ چارەسەری دەروونی وەربگریت، لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، هۆکاری لەیادچوونی خەونە سەرسوڕهێنەرەکەت، تاکو ئێستا ڕوون نییە، بە حاڵەتی مێشک لە کاتی خەوبینین، دەڵێین: خەوی جوڵەی خێرای چاو، ئەو تاقیکردنەوە هزرییەی پێیدا تێدەپەڕێت، یان حاڵەتی خەوبینین، دوو پرۆسەی بایۆلۆژیی دەروونی سروشتیین، هاوکات دوو پرۆسەی بنەڕەتین، کە ئێستا بە ڕوونی دەیانبینین.

خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە ڕاستیدا تاکە ماوەی خەو نییە، کە خەونی تیادا دەبینین. ئەگەر چی پێناسەیەکی تەواوت بۆ خەوبینین بەکارنەهێناوە، بەڵکو گوتت: چالاکییەکی ئەقڵییە، مرۆڤ کاتێک لە خەو بێدار دەبێتەوە دەیزانێت، وەکو ئەوەی بە خۆت بڵێی "بیرم لە

باران دەکردەوە" لە ڕووی ئەدگارەوە واتای ئەوەیە، لە کۆی ماوەی خەوتن، خەوت ببینێت. ئەگەر لە قووڵترین قۆناغی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بێدارت بکەنەوە، ئەگەری (٠ – ٢٠%) هەیە، تاکو بتوانی بیرۆکەیەکی گشتیم سەبارەت بە بیرکردنەوە لە باران پێ بدەیت، کاتێک دەخەویت یان لە خەو هەڵدەستیتەوە، ئەزموونەکە هاوشێوەی ئەو خەونەیە، پێیدا تێدەپەڕیت و مەیلی ئەوە دەکەی لەسەر بنەمای بینین یان جوڵەیی بێت. بەڵام خەوبینین، وەکو زۆربەمان بیری لێدەکەینەوە، یان ئەو ئەزموونە نامۆیەی هەڵچوونی جوڵەیی و وڕێناکردنی دەوڵەمەندبوونە بە قسەکردن، سەرچاوەکەیان خەوی جوڵەی خێرای چاوە. بە واتایەکی دیکە حاڵەتی خەوبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبێت.

هەروەها زۆر لەوانەی لێکۆڵینەوە لە خەوبینین دەکەن، پێناسەی خەوبینینی هەقیقی لەسەر ئەو خەوبینینە کورت دەکەنەوە، کە لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبینرێت، لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، ئەم بەشە جەخت دەکاتە سەر خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین، کە لەو قۆناغەی خەودا خەو دەبینرێت.

مێشکت لە ساتی خەوبینین: (YOUR BRAIN ON DREAMS)

لە پەنجا و شەستەکانی سەدەی بیستەم، جەمسەرە کارەباییەکانی لەسەر سەری زانایان دادەنران، بیرۆکەی گشتییان لەسەر شێوازی چالاکی شەپۆلەکانی مێشک، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاویان پێدەدایین، بەڵام ناچاربووین چاوەڕوان بین، تاکو ئامێری ڕووپێوی مێشکمان لە سەرەتای سەدەی بیست و یەک کەوتە بەردەست، پێش ئەوەی بە ڕوونی بتوانین بونیادی وێنەی بینراوی سێ ڕەهەندی چالاکییەکانی مێشک لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو دووبارە بکەینەوە و بتوانین چالاکییەکانی مێشک ببینین، ئەوەی گرنگە و پێویستە بوترێت، پرسەکە شایستەی ئەو چاوەڕوانییە بوو.

لە نێوان ئەو کرانەوە و پێشکەوتنە زۆرەی بەدیهێنران، ئەنجامی شێوازە نوێییەکانی بینینی چالاکییەکانی مێشک بوو لە کاتی خەوبینین، بەڵگەکانی سیگمۆند فرۆید و تیۆرە نا زانستییەکەی سەبارەت بە خەوبینین بە تەواویی ئاوەژوو کردەوە، لە دیدی فرۆید لێکدانەوەی خەونەکان لەسەر بنەمای دەروونشیکاری پرسێکی سەلمێنراو و پەسندکراوە، ئەم بیرۆکەیەی فرۆید بۆ ماوەی یەک سەدەی تەواو بە تەواویی بەسەر دەروونزانیدا سەرووەربوو.

پێویستە دان بەوەدا بنێین، تیۆرەکەی فرۆید چاکەی زۆری بەسەرمانەوە هەیە، لە تەوەرەکانی دواتر گفتوگۆی لەسەر دەکەین، بەڵام لە ڕووی مێتۆدی جێگای گومان و

هەڵوێسته لەسەر کردنه، هاوکات هۆکاری ڕەتکردنەوەی تیۆرەکەی بوو لەلایەن زانستێی نوێ. لەو کاتەوە تێڕوانینمان بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو، پشت بە زانیاری و زانستیی دەماری دەبەستێت، بۆ بەرجەستەبوونی تیۆرێک شیاوی تاقیکردنەوەی زانستیی بێت، هاوکات سەبارەت بە چۆنیەتی ڕوودانی خەوبینین زانیاری تەواومان پێبدات، بۆ نموونه خەوبینینەکە "لۆژیکییە/ نالۆژیکییە، بینراوە/ نەبینراوە، هەڵچوونە/ هەڵچوون نییە"، هەروەها زانیاریمان سەبارەت بەو شتە پێبدات کە خەوی پێوە دەبینین، بۆ نموونە "کۆتا ئەزموونی ژیانی ئاگاییمانە/ ئەزموونێکی نوێیە" بەڵکو دەرفەتی ئەوەمان بۆ برەخسێنێت، تاکو ڕێگا بەرەو وەڵامدانەوەی پرسیارەکە ببڕین، پرسێکی ڕوونە خەوبینین لە هەموو زانستیی خەو سیحراویترە "بەڵکو لە هەموو بیرکردنەوەی زانستیی سیحراویترە"، پرسیارەکە ئەوەیە؛ لەبەرچی خەودەبینین؟ پرسیاری خەوبینین، پرسیارە سەبارەت بە ئەرکەکانی خەوبینین لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو.

تاکو بتوانین ئەو پێشکەوتنەی ڕوپێوی نوێی مێشک بۆ تێگەیشتنمان، لە خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین بنرخێنین، بەراورد لەگەڵ تۆمارکەرە سادەکەی نەخشەی کارابایی سەبارەت بە مێشک پێی دەداین، مایەی پێزانین و ڕێزە، لەبەرئەوە بۆ تێگەیشتن لە پرسی خەوبینین دەگەڕێینەوە سەر پرسی چواندنی بە یاریگای وەرزشی، کە لە بەشی دووەم بە ڕوونی قسەمان لەسەری کردووە.

هەڵواسینی بڵنگۆ لەسەرەوەی یاریگاکە، ڕێگامان پێدەدات پێوانەی کۆی چالاکی هاندەرە ئامادەبووەکان بکەین. بەڵام ئەو تۆمارکردنە لە ڕووی جوگرافی سنوردار نییە، بۆیە لە کاتی پیوانەکردن هەڵەدەکەین، چونکە بڵنگۆکان توانای خەملاندنی هاندانی ئامادەبووانی نابێت، ئایا ئەو چینە ئامادەبووانەی لە یاریگاکە بە دەنگی بەرز هاواردەکەن و هانی یاریزانەکان دەدەن، هاوکات بەشەکەی دیکەی تەنیشتییان کەمتر هاواردەکەن یان بە تەواویی بێدەنگن.

هەمان قسە لەسەر نادروستی پێوانەکردنی چالاکییەکانی مێشک ڕاستە، کاتێک پێوانەی چالاکییەکانی مێشک بە بەکارهێنانی جەمسەری کارەبایی دەکەین، ئەو جەمسەرانەی خراونەتە سەر ڕووی دەرەوەی پێستی سەر. بەڵام وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی (MRI) واتای ئەوەنییە کاتێک دەمانەوێت چەندایەتی چالاکییەکانی مێشک پێوانە بکەین، ڕوو بەڕووی کێشە نابینەوە، بەڵکو کێشەی شوێن لە پێوانەکردندا ڕووبەڕوومان دەبێتەوە. لەبەرئەوەی ڕووپێوی وێنەگرتن بە ڕەنینی موگناتیسی یاریگاکە (یان مێشک) دابەشدەکات بۆ هەزاران چوارگۆشەی بچووک، چوارگۆشەکان هاوشێوەی خاڵی ڕووناکی

دەردەکەون، کاتێک خاڵە ڕووناکەکان لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر دەردەکەون، دواتر چالاکییەکانی ناو یاریگاکە بۆ هاندەرە تەماشاکەرەکان (خانەکانی مێشک) لە چوارچێوەی ئەو چوارگۆشە دیاریکراوانە پێوانە دەکرێت، بۆئەوەی لە چوارگۆشەکانی (خانەکانی) دیکە جیاببنەوە.

هەروەها ئەو ئامێرەی وێنەی سێ ڕەهەندی چالاکییەکانی مێشک دەکێشێت، لە بنەماوە ئامێری وێنەگرتنەکە ئاستە جیاوازەکانی مێشک کۆنترۆڵ دەکات، کە بریتین لە "ئاستی نزم، ئاستی ناوەند، ئاستی بەرز".

لە ڕێگای دانانی کەسەکان لەناو ئامێری ڕووپێوی مێشک، ئێمە و زۆر لە زانایان توانیومانە لە کاتی ڕوودانی گۆڕانکارییەکان چاودێری گۆڕانە لەناکاوەکانی چالاکییەکانی مێشکییان بکەین، کاتێک مرۆڤ دەچێتە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین چالاکییەکانی مێشکی دەستپێدەکات. بەوشێوەیە بۆ یەکەمجار توانیمان ببینین چۆن ژیان لە بەشە قوڵەکانی مێشک دەگوزەرێت، کاتێک خەون لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەستپێدەکات، بەڵام لە حاڵەتی ئاسایی یان بێ ئامێری ڕوپێوی مێشک ناتوانین ببینین و پێوانەی بکەین.

لە ماوەی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، خەوبینین نامێنێت، گۆڕانی گشتی چالاکییەکان دەستپێدەکات، ئەوش مەیلێکی ڕێژەییە بۆ کەمبوونەوەی خەوبینین، لەو ئاستەی خۆی بەردەوام دەبێت، کاتێک کەسەکە ڕاکشاوە و خاوبووەتەوە، بەڵام بێدارە و نەخەوتووە. پرسێکی زۆر جیاواز ڕوودەدات. بەڵام کاتێک کەسەکە دەچێتە خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین دەستپێدەکات، لەو ساتەدا زۆربەی بەشکانی مێشک لەسەر شاشەی ئامێری ڕەنینی موگناتیسی لەگەڵ سەرووەربوونی خەوی جوڵەی خێرای چاو ڕۆشن دەبنەوە، پرسی ڕۆشن بوونەوەی بەشەکانی مێشک لەو حاڵەتە، ئاماژەیە بۆ زیادبوونی چالاکی لەو ناوچە و بەشانەی مێشک، لە واقیعدا چوار کۆبوونەوەی سەرەکی لە خانەکانی مێشک هەیە، کاتێک خەوی جوڵەی خێرای چاو دەستپێدەکات چالاکییەکانیان دەگاتە بەرزترین ئاست، ناوچەکانی مێشک یان بەشکانی چالاک دەبن ئەمانەن:

١- ناوچەی بینین لە بۆشایی دواوەی مێشکە، ئەو ناوچەیە وادەکات درکی نینی ئاوێتە بکەین.

٢- ڕوپۆشی جوڵەیی مێشک، هانی جوڵە دەدات.

٣- هیپوکامپۆس و ناوچەکانی دەوروبەری، کە لەبەشەکانی ڕابردوو قسەمان لەسەر کردووە، ئەو ناوچانە پاڵپشتی یادەوەری خودی دەکەن.

٤- ناوەندەکانی هەڵچوونی قوڵ لە مێشکی بادامی و ڕوپۆشی کەمەرەیی، لولپێچی تۆڕی مێشک دابەشبووە بەسەر مێشکی بادامی، هاوکات ڕوپۆشی ناوەوە بۆ مێشک دروست دەکات.

لە هەقیقەتدا چالاکی ناوەندی هەڵچوون لە مێشک لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە ڕێژەی (٣٠%) بەراورد لەگەڵ چالاکییەکانی دیکەی مێشک لە کاتی ئاگایی زیاد دەکات.

لەبەرئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو پەیوەستە بە ئەزموونی خەونی چالاکییەکانی حاڵەتی ئاگایی، لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، دەتوانین پێشبینی بکەین، چالاکییەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لەسەر هەمان شێوازی زیادبوونی چالاکی مێشک بێت. بەڵام پرسی چاوەڕوانرکراو، پاشەکشێکردنی چالاکییەکان لە بەشەکانی دیکەی مێشک، بە تایبەتی لە ناوچەکانی دوروبەری و لە دوورترین ناوچەکانی لای چەپ و لای ڕاستی ڕووپۆشی پێشەوەی مێشک. تاکو ئەو دوو ناوچەیە دەبینیتەوە، دەستت بخەرە سەر هەردوو گۆشەی لای چەپ و ڕاستی نێوچەوانت، بە بەرزی دوو ئینج لەسەرووی چاوەکانت.

ئەو دوو خاڵە بە تەواویی سارد دەبن، لە کاتی ڕووپێوکردنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی بە ڕەنگی شین لەسەر شاشەی ئامێرەکە دەردەکەون.

لەوەوە دەزانین ئەو دوو خاڵە دەمارییە، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو چالاکییەکانییان زۆر پاشەکشێ دەکەن، بە ڕادەیەک دەگەن بە ئاستی نەمانی چالاکی.

کاتێک لە بەشی حەوتەم قسەمان سەبارەت بە ڕووپۆشی پێشەوەی مێشک کرد، بینیمان ڕووپۆشی پێشەوە هاوشێوەی "بەڕێوەبەری جێبەجێکردن" لە مێشک کاردەکات، ئەو خاڵە "لە لای ڕاست و چەپە" بیرکردنەوەی ئەقڵانی بەڕێوەدەبات، هەروەها بڕیاری لۆژیکی دەدات هاوکات فرمان "لە سەرەوە بۆ خوارەوە" بۆ سەرەوە و قوڵایی ناوەندی مێشک دەنێرێت، لە نێویاندا سۆز و هەڵچوون دەوروژێنێت.

ناوچەی "کارگێڕی جێبەجێکردن"، ناوچەیەکە لە ناو مێشک، کاتێک مرۆڤ دەچێتە حاڵەتی خەوبینین لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە شێوەی کاتی "لە پێگەی خۆی دادەماڵدرێت"، بۆئەوەی لە ڕێکخستنی توانای مەعریفی بەکارهاتووت لە پێناوی بیرکردنەوەی لۆژیکی ڕێکخراو بوەستێت.

لەسەر بنەمای ئەم تێگەیشتنە، دتوانین وای دابنێین، خەوی قوڵی جوڵەی خێرای چاو، تایبەتمەندە بە کاراکردنی ناوچەی یادەوەری، بە تایبەتی بە زانیارییە کەسییەکانی وەکو هەڵچوون و سۆزداری و جوڵە و بینین، لەگەڵ دابەزاندنی چالاکی ناوچەکانی دیکەی مێشک کە کۆنترۆڵی بیرکردنەوەی ئەقڵانی دەکەن.

لە کۆتاییدا بە یارمەتی تەکنەلۆژیای وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، یەکەم بنەمای زانستیی وێنەی بینراومان لەبەردەستە، کە وێنەی هەموو ناوچەکانی مێشکە، لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو.

ئەگەرچی ئەو تەکنەلۆژیایە تاکو ئێستا لە قۆناغی سەرەتاییە، بەڵام دەرفەتی ئەوەی بۆ ڕەخساندووین بچینە ناو سەردەمێکی نوێ بۆ تێگەیشتن لە هۆکارەکانی وادەکەن لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو خەوببینین، هەروەها لە هۆکاری چۆن خەودەبینین، بەبێ ئەوەی پشت بە "بنەمای جیاکاری خودی" ببەستین، یان پشت بە شرۆڤە و لێکدانەوە ناڕوونەکان ببەستین، کە لە تیۆرە کۆنەکانی خەو دەمانبینی، بۆ نموونە وەکو لێکدانەوەی خەون لەلای فرۆید.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوانە، دەتوانین پێشبینی زانستیی سادە بکەین، لە ڕێگای ئەو پێشبینیانە ڕاستی و دروستی پرسەکان بسەلمێنین، هەروەها دەتوانین بیسەلمێنین لێکدانەوەکانی فرید و لێکدانەوەکانی پێشوو هەڵەبوونە، بۆنموونە دوای پێوانەکردنی شێوازی چالاکییەکانی مێشکی کەسێک لە قۆناغی خەوی قوڵی جوڵەی خێرای چاو، دەتوانین کەسەکە بێداربکەینەوە و پرسیاری لێبکەین خەوی بە چی بینیوە. بەڵام؛ ئەگەر کەسەکە هیچمان پێ نەڵێت، ئێمە دەتوانین لەسەر خوێندنەوەی ڕوپێوی وێنەگرتنی مێشکی بە ڕەنینی موگناتیسی پەی بە سروشتیی خەونەکەی ببەین، پێش ئەوەی هیچ شتێکمان سەبارەت بە خەونەکەی پێ بڵێت، لە حاڵەتی بوونی بڕێکی کەم لە چالاکی جوڵەیی و بڕێکی زۆر لە چالاکی چاو و هەڵچوونەکانی مێشک، دەردەکەوێت خەونەکەی جوڵەی کەمی تیادایە، بەڵکو زیاتر سەیرکردن و هەستیارییە، هاوکات هەڵچوونی گشتی بەهێزی تیادایە. بەڵام لە حالەتی بوونی چالاکی جوڵەی زۆر و چالاکی جوڵەی و چاو و هەڵچوونی مێشک، ئەنجامی خەونەکە پێچەوانە دەبێتەوە.

دوای تاقیکردنەوە لەسەر پرس و حاڵەتی سەرەوە، ئەنجامەکە بەوشێوەیە بوو: دەتوانین بە متمانەوە پەی بە سروشتیی خەونی کەسەکە ببەین، کە خەون بینینی جوڵەی چاوە یان خەونی جوڵەییە؛ یان خەونی هەڵچوونی زۆرە؛ یان خەونێکی نامۆییە و بەتەواویی نالۆژیکییە! لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان، حاڵەتەکانی خەومان بۆ ڕوون دەبێتەوە پێش ئەوەی کەسی خەوبین چیرۆکی ئەزموونی ئەو خەوەمان بۆ بگێڕێتەوە کە پێیدا تێپەڕیوە.

لەگەڵ ئەوەی بە شێوەیەکی گشتی لە ڕێگای پێوانەکردنی چالاکییەکانی مێشک، دەتوانین پەی بە خەونی کەسەکە ببەین، لە ڕاستیدا ئەوە پەرەسەندنێکی شۆڕشگێرانەیە لە بواری خەوبینین "یان بزانین خەونەکە هەڵچوونە؛ یان بینراوە؛ یان جوڵەییە؛ هتد"، وەڵامی گرنگ

ئەوەیە: ئایا دەتوانین پەی بە ناوەڕۆکی خەونی مرۆڤ ببەین؛ یان ئایا دەتوانین پەی بەوە ببەین، کە کەسەکە خەونی پێوەدەبینێت، بۆنموونە" ئۆتۆمۆبێل، ژن، خواردن"، لە بری وەستان لەسەر سروشتیی خەونەکە، بۆ نموونە "خەونەکە بینینە یان هەڵچوونە".

لە ساڵی (٢٠١٣) تیمی توێژینەوەکانم لە یابان بە سەرپەرشتی (د. یوکییاسو کامیتانی) لە یەکەم پەیمانگا بۆ توێژینەوە لە پەیوەندییە پێشکەوتووەکان، لە شاری کیتو ئەنجامیاندا، گەیشتن بە ڕێگایەکی نزیک بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، ئەو تیمە توانیان بۆ یەکەمجار کۆدی خەونی مرۆڤ لە مێژوودا بکەنەوە، ئەنجامی توێژینەوەکەی پێ گەیشتن، لە ڕووی ئەخلاقی لە خاڵێک "ناگونجاوە".

ئەگەرچی بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە، ڕەزامەندبوون لەسەر پرسی لێکۆڵینەوەکە، پرسی ڕەزامەندبوونیان هەقیقەتێکی گرنگە، وەکو لە دواتر دەیبینین، لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا ئەنجامەکان سەرەتایین، لەبەرئەوەی ئەنجامەکە لە ڕێگای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە تەنها لەسەر سێ کەس جێبەجێکراوە، بەڵام ئەنجامەکە بەڕادەیەکی زۆر گرنگە. هەروەها توێژەران جەختیان کردووتە سەر خەوبینینی کورتخایەن، کە زۆربەمان لە ساتی دەستپێکی خەودا دەیبینین، لە بری جەختکردنە سەر خەون لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو. هەمان تاقیکردنەوە بەو نزیکانە، لەسەر خەوی جوڵەی خێرای چاو جێبەجێ دەکرێت.

توێژەران بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ بەشادبووانییان چەند جاریک خستەوە ناو ئامێری ڕوپێوی وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی، دوای ئەوەی بەشداربووان بۆ ماوەیەکی کورت لە ناو ئامێرەکە دەخەوتن چاودێریان دەکردن، لە ماوەی چاودێریکردندا، چالاکییەکانی مێشکیان تۆماردەکردن، دواتر لە خەو هەڵیاندەستاندنەوە، تاکو ئەوەی لە خەودا بینیبوویان بگێڕنەوە، جارێکی دیکە ڕێگەیاندەدان بخەونەوە، دووبارە لە خەو هەڵیاندەستاندنەوە تاکو ئەوەی لە خەودا بینیبوویان بیگێڕنەوە.

بەوشێوەیە توێژەران توانیان سەدان "چیرۆکی خەوبنین" کۆبکەنەوە، چیرۆکەکانی کەسەکان دەیانگێڕایەوە وەکو چیرۆکی چالاکییەکانی مێشکیان بوو کە بە ڕەنینی موگناتیسی وێنەیان گیرابوو، بۆ نموونەی چیرۆکی ئەو خەونەی: پەیکەرێکی گەورەی لە برۆنز داتاشراوم بینی، لەسەر گردێکی بچووک، لە خوار گردەکە خانوو و شەقام و درەخت هەبوو. دکتۆر کامیتانی و تیمەکەی چیرۆکی خەونەکانییان پۆلێنکردن، بەپێی ناوەرۆکی بنەڕەتییان پۆلێنیانکردن بۆ بیست پۆل لە چیرۆکی خەونی دووبارە بووەوەی بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە، وەکو چیرۆکی بینینی: کتێب، ئۆتۆمۆبێل، ڕاخەر، کۆمپیوتەر، پیاو، ژن، خواردن"، بە مەبەستی دەستکەوتنی جۆرێک لە "سروشتیی هەقیقی"، چیرۆکەکان

ئەنجامی چالاکی مێشکی بەشداربووان بوو، بەشداربووان درکی جۆرەها وێنە بینراویان لە ساتی هەڵستانیان لە خەو کردبوو، بەڵام توێژەران تەنها وێنەی هەقیقیان هەڵبژارد، وێنەکانی پۆلێک لەو پۆلانەی دەنواند، وێنەکانی پەیوەندییان "بە ئۆتۆمۆبێل یان بە ژن یان بە پیاو یان بە ڕاخەر یان هتد" هەبوو، دواتر بەشداربووانییان خستە ناو ئامێری ڕوپێوی وێنەگرتنی ڕەنینی موگناتیسی، بەشداربووانیان بێدارکردەوە، وایانکرد ئەو وێنانە ببینن، بۆئەوەی چالاکییەکانی مێشکیان بپێون، کە کاتێک وێنەکان دەبینەوە، نموونەی چالاکییەکانی مێشکییان لە حاڵەتی بێداریی ڕووپێو کردەوە، بۆ زانینی هەقیقەتی ئەوەی خەونیان پێوە بینیوە.

دکتۆر کامیتانی لە پرۆسەی بەراوردکردنی وێنەکان لە نێوان ئەو نموونانە و زۆر لە نموونەکانی دیکە لە سەر چالاکیی مێشکی بەشداربووان کە لەبەردەستدابوون، کە لە کاتی خەونی بەشداربووان تۆمارکردبوون. ئەوەی کامیتانی ئەنجامیدا هاوشێوەی پرۆسەی پشکنینی ترشی ناوکی (DNA) بوو لەسەر شانۆی ئەنجامدانی تاوان: تیمی پزیشکی توێکاری نموونەی (DNA) قوربانییەکە وەردەگرێت، تاکو بیکات بە نموونەیەک بۆ بەراوردکردن، دواتر لە نێو ژمارەیەکی زۆر لە نموونەکانی دیکەی لێکۆڵنەوەیان لەسەر دەکرێت، لە ڕێگای بەراوردکردن بدۆزنەوە کامە تاوانبارەکەیە.

بەوشێوەیە لە ڕێگای بەراوردکردن، توانییان پەی بە ناوەڕۆکی خەونی بەشداربووان ببەن، کە لە چ سات و کاتێکی خەوتن خەو دەبینن، لە ڕێگای بەکارهێنانی وێنەی ڕەنینی موگناتیسی بەبێ گوێگرتن و گرنگیدان بە گێڕانەوەی چیرۆکی خەونەکان لەلایەن بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە.

هەروەها بە بەکارهێنانی داتای نموونە وەرگیراوەکان لە وێنەی ڕووپێوی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، توێژەران توانیان بە ڕوونی دیاری بکەن، کەسی بەشداربوو خەوی بە پیاو بینیوە، یان بە ژن؛ یان بە سەگ؛ یان بە جێگای خەو؛ یان بە گوڵ؛ یان بە چەقۆ. لە ڕاستیدا ئەو زانایانە ئەقڵی بەشداربووانیان دەخوێندەوە یان ... خەونەکانییان دەخوێندنەوە! زاناکان توانیان ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتن بە ڕەنینی موگناتیسی بگۆڕن بۆ کۆپییەکی گرانبەهای خەونی جوانی دروستکراوی مرۆڤ، وەکو چۆن نەوە ڕەسەنەکانی هەندێک لە گەلانی ئەمریکا لەسەر جێگە ڕادەکشان، بەو هیوایەی خەونێکی خۆش و باش ببینن ... زانایانی یابان لە تاقیکردنەوەکەیان سەرکەوتووبوون و سەرکەوتنی هەقیقیان بەدەستهێنا.

تاکو ئێستا ئەو ڕێگایە بۆ دیاریکردنی ناوەڕۆکی خەون بە وردەکارییەوە تەواو نەبووە، لەبەرئەوەی ناتوانێت بە وردی ئەو پیاوە یان ئەو ژنە یان ئەو ئۆتۆمۆبێلە دیاری بکات، کە

کەسی خەوتوو خەوی پێوە دەبینێت، بۆ نموونە، لە یەکێک لە خەونەکانم ئۆتۆمۆبێلی کلاسیکی (DB4) دروستکراوی سینیم بینی، ئەگەر بەشداربوویەکی ئەو تاقیکردنەوە بوومایە، نەمدەتوانی بەو ئاستە لە ڕێگای ڕووپێوکردن بە ڕەنینی موگناتیسی جۆریی ئۆتۆمۆبێلەکە بە وردەکارییەکانی دیاری بکەم، هەروەها لە کاتی خەوبینین بە کۆمپیوتەر یان بە کەلوپەلێکی دیکەی ناوماڵ نەمدەتوانی وردەکارییەکانییان دیاری بکەم؛ بەشداربووان هیچ ئۆتۆمۆبێلێکییان لەو ئۆتۆمۆبێلانە دیاری نەکرد کە لە خەونەکانییان بینیبوویان، ئەگەرچی ئەو تاقیکردنەوە وەکو پێشکەوتنێکی دیار و ناوازە دەمێنێتەوە. بەلام تاکو ئێستا نەتوانراوە پەرەی پێبدرێت و بگات بە خاڵێک تاکو زانایان بتوانن لەو خاڵەوە شرۆڤەی ڕوونی گۆڕانی خەون بۆ وێنەی بینراو بکەن.

لە ئێستادا دەتوانین مەعریفەی زیاترمان سەبارەت بە پرسی خەون هەبێت، ئەو مەعریفە نوێیە دەتوانێت لە کارکردن لەسەر شلەژانی ئەقڵی سودی هەبێت، لەبەرئەوەی خەوبینین کێشەیەکی قوڵە، ئەو مەعریفە نوێیە لەلایەن زانا کوابیس لەسەر ئەو نەخۆشانە بەدیهێنراوە "دوای سەدمەیەک توشی شلەژانی ئەقڵی ببوون".

منیش وەکو ئەوەی تاکێکم لە مرۆڤ، نەک وەکو زانایەک، بێگومان دەبێت بڕیاری خۆم بدەم، لەبەرئەوەی بە ڕوونی سەبارەت بەو بیرۆکەیە قەڵەقم. چونکە خەون موڵکی کەسییە، بۆیە دەتوانین بڕیار بدەین دەمانەوێت بۆ کەسانی دیکەی بگێڕینەوە یان نەیگێڕینەوە. ئەگەر گێڕامانەوە، ئەوە خۆمانین بڕیار دەدەین بەشێکی بشارینەوە یان نەیگێڕینەوە.

بەشداربووانی ئەو تاقیکردنەوەیە بە بەردەوامی ڕەزامەندبوون خەونەکانییان ئاشکرا بکەن، بەلام ئەو ڕێگایە ڕۆژێک لە ڕۆژان سنوری بواری زانستیی تێپەڕێنێت و دەگات بە بازنەی گفتوگۆی فەلسەفی و ئەخلاقی؟

ئەو ڕۆژە لە داهاتوو دێتەدی. بەلام زۆر نزیک نییە، ئەگەر ئەو ڕۆژە هات، دەتوانین بە وردی و ڕوونی خەون بخوێنینەوە و کۆنترۆڵی پرۆسەی خەوبینین بکەین، لەگەڵ ئەوەی خەڵکێکی کەم دەتوانن کۆنترۆڵی خەون و پرۆسەی خەوبینین بکەن، ئایا ئەوەش خەون نییە؟

کاتێک ئەوە بەدیدێت، متمانەی تەواوام بە دیدگا و پێشبینییەکانم هەیە، ئەو ڕۆژە دێت، ئایە کەسی خەوبین بەرپرسیارە لەوەی خەونی پێوە دەبینێت؟ ئایا ئەو کەسەی وەسفی خەوەکەی دەکات و بڕیاردەدات خەو بە چییەوە ببینێت؟، لەگەڵ ئەوەی ناتوانێت بابەتی خەونەکەی بکات بە ڕاپۆرتێکی ئاگایانەی ڕوون؟ کەواتە کێ بەرپرسە لە خەوبینین، ئەگەر

کەسی خەوبین لە خەوەکەی بەرپرس نەبێت؟ قسەکردن لەسەر ئەو پرسە سەرسوڕهێنەرە، بە هیچ شێوەیەک ئاسودەم ناکات.

واتـا و نـاوەرۆکی خـەون: (THE MEANING AND CONTENT OF DREAMS)

بە بەکارهێنانی ڕەنینی موگناتیسی تاقیکردنەوەیەکەم ئەنجامدا، بۆ ئەوەی بە تێگەیشتنی چاکتری سروشتیی خەون بگەین، هەروەها ڕێگام پێدان کۆدەکانی خەون بکەنەوە، ئەو بەشداریکردنەوە بە یەکسانییەکی نزم بوو. تاقیکردنەوەکە بە ڕوپێوی مێشک بوو، لە کۆتاییدا توانی وەڵامی یەکێک لە پرسیارە کۆنە پێشنیارکراوەکانی مرۆڤایەتی بداتەوە، بە دڵنیایی کۆنترین پرسیاری بواری خەونە: ئەویش خەون لە کوێ دێت؟

پێش زانستیی خەوی نوێ، هەروەها پێش چارەسەرە نامێتۆدییەکەی فرۆید بۆ ئەم پرسە، خەون چەندین سەرچاوەی هەبوو. میسرییە دێرینەکان باوەڕیان وابوو، خەون لە سەرەوە لەلایەن خوداوە دەنێردرێت، گریکەکان باوەڕی هاوشێوەی میسرییەکانیان هەبوو، لەبەرئەوەی باوەڕیان وابوو خودا سەرچاوەی خەونە، هەروەها باوەڕیان وابوو خەون زانیاریمان لە خوداوە بۆ دەهێنێت، بەڵام ئەرستۆ سەبارەت بەو پرسە بە تەواویی جیاوازە، ئەڕستۆ لە سێ بابەت "بە نامەی کورت لەسەر سروشت" چارەسەری حاڵەتی خەوی بە گشتی کردووە: نامەکان "خەو، خەون، سەرچاوەی خودا بۆ خەون"، ئەڕستۆ بە بەردەوامی بە ئاراستەی ئەقڵی لە فەیلەسوفان و زانیان جیاکراوەتەوە، ئەڕستۆ لە نامەکەیدا بیرۆکەی سەرچاوەی خودا بۆ خەون بەدوور دەگرێت، بەڵکو زیاتر مەیلی بۆ ئەو باوەڕیە، خەون پەیوەندی بەهێزی بە ئەزموونی خودییەوە هەیە، لە دیدی ئەڕستۆ بنەمای خەون لە ڕووداوی نزیک لە ئاگایی شاراوەتەوە.

لە دیدی من فرۆید یەکەم بەشداربووی لێکۆڵینەوەی نایابی زانستییە لە بواری خەون، گریمان دەکەم زانستیی دەماری نوێ وەکو پێویست بایەخی بە لێکدانەوەکەی فرۆید نەداوە، فرۆید لە کتێبە بەناوبانگەکەی بە ناوی "لێکدانەوەی خەونەکان - ١٨٩٩" خەون دەگێڕێتەوە بۆ پرس و ڕووداوەکانی لە ناو مێشکی مرۆڤ ڕوودەدەن، واتا فرۆید خەوی بۆ ئەقڵ گێڕاوەتەوە، کەواتە لە ڕووی ئەنتۆلۆژی جیاوازیی لە نێوان خەون ئەقڵ نەکردووە، ئێستا پرسەکە ڕوونە، بەڵام وادەردەکەوێت پرسی لێکدانەوەکەی فرۆید ئەو بایەخ و گرنگییەی نەبێت، بەڵام لە سەردەمی فرۆید لێکدانەوە بۆ خەون بەوشێوەیە نەبووە، بە تایبەتی ئەگەر لە مێژووی تێڕوانین بۆ خەون بڕوانین. بەڵکو فرۆید بە تەنها توانیویەتی

خاوەنداریتی خەون لە بوونەوەری ئاسمانی و (رۆح) داماڵێت، لەبەرئەوەی هەریەک لە بوونەوەری ئاسمانی و (رۆح) وەکو بابەتی توێکاری دیاریناکرێن، فرۆید بەو کارەی خەونی بۆ " زانستیی دەمار" قۆرخکرد، یان مێشکی کردە زەمینەی ماددی خەوبینین. بیرۆکەکەی بەو شێوەیە بوو، خەون لە مێشک وەکو بیرۆکەیەکی ڕوون و درەوشاوە هەڵدەقوڵێت، لەسەر بنەمای ئەو لێکدانەوەیەی فرۆید، لە ڕێگای لیکۆڵینەوەی مێتۆدی بۆ مێشک نەبێت، ناتوانین وەڵامی واتا و ناوەڕۆکی خەونمان دەستکەوێت. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە پێویستە سوپاسی فرۆید بکەین، لەسەر گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەمان بۆ واتا و ناوەڕۆکی خەون.

لە هەقیقەتدا فرۆید بە ڕێژەی (٥٠%) هەق بووە، هەروەها (٥٠%) هەڵەبووە! بارودۆخەکان سەبارەت بە پرسی خەون، بە خێرای ئاراستەیەکی پێچەوانەوەی لەو خاڵەوە وەرگرت، لەبەرئەوەی تیۆری کەوتنەخوارەوە لە جەنگەلێک شیاوی سەلماندن نییە، ئەگەر بە سادەیی لەو پرسە بپەڕینەوە، دەتوانین بڵێین: فرۆید باوەڕی وابوو خەون لە ئارەزووی نائاگایەنەوە دێت، ئەو ئارەزووانەی تێرنەبوونە، بەپێی تیۆرەکەی فرۆید، ئارەزووە کپکراوەکان، کە ناویان دەنێت "ناوەڕۆکی شاراوە"، تۆکەمە و بەهێزن و توانای بێدارکردنەوەی کەسی خەوتویان هەیە، ئەگەر بێئاگادارکردنەوە لە خەون دەرکەوتن. بێگوێدان بە پاراستنی کەسی خەوتوو و پاراستنی خەوکەی، فرۆید باوەڕی وابوو، دوو جۆر درککردن لەناو مێشک هەیە، ئارەزووە کپکراوەکان بەو دوو درککردن تێدەپەڕن و بە شێوەی وەهم لە خەون دەردەکەون، کەسی خەوبین ناتوانێت ئارەزوو و هیوا وەهمییەکانی بناسێتەوە، بەڵام فرۆید پێیان دەڵێت: "ناوەڕۆکی خەون"، بە بێدارکردنەوەی کەسەکە لە خەو مەترسییەکانی خەون نامێنێت.

فرۆید گریمانی دەکرد، زانیویەتی چۆن ئەو هەستانە لە ناو مێشک کاردەکەن، هاوکات ئارەزووەکان دەوروژێن، هەروەها گریمانی دەکرد توانای کردنەوەی گرێی خەونی گۆڕاو یان ناوەڕۆکی خەونی دیاری هەیە. هەروەها توانای داڕشتنەوەی نەخشەی خەونی هەیە، تاکو واتا هەقیقیەکەی یان ناوەڕۆکە شاراوەکەی خەون بدۆزێتەوە، بۆ نموونە وەکو کردنەوەی کۆدی نامە ئەلکترۆنییەکانی بە ژمارەی نهێنی (پاسورد) پارێزراون، ئەگەر کۆدی نامەکان نەکرێنەوە، ئەوە نامەکان شیاوی خوێندنەوە نابن! لە دیدی فرۆید دۆزینەوەی کلیلی کردنەوەی کۆدی خەونی هەر کەسێک، کە پێشنیاری بۆ زۆربەی نەخۆشەکانی لێ وێنا کردووە، خزمەتێکە لە بەرانبەر کرێ ئەنجام دەدرێت، بەڵام کردنەوەی کۆدی خەون

کردنەوەی ناڕوونی خەونەکان و دۆزینەوە یان ئاشکراکردنی ناوەڕۆکی ئەو نامە بنەڕەتییە نییە کە ناوەرۆکی خەونەکە هەڵیگرتووە.

پرسی شاراوە لە تیرۆکەی فرۆید پەینەبردنە بە ڕوون و ڕەوانی، زانایان تاکو ئەمڕۆ نەیاتوانیووە، نەخشەی تاقیکردنەوەیەک بکێشن، کە توانای تاقیکردنەوەی پایەیەک لە پایەکانی تیۆرەکەی فرۆیدیان هەبێت، بۆ سەلماندن یان ڕەتکردنەوەی تیرۆکەی، لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، پرسی یەکلانەکردنەوەی تیۆرکەی فرۆید، لەوانەیە بلیمەتی فرۆید بووبێت، لەبەرئەوەی زانست نەیتوانیوە بیسەلمێنی فرۆید هەڵەیە، ئەمە وایکردووە فرۆید تاکو ئەمڕۆ لە توێژینەوەکانی تایبەت بە لێکدانەوەی خەون سەرکەوتوو بێت. ئەگەرچی ئێمە "لە هەمان خاڵ دەستمان بە توێژینەوە کردووە" بەڵام نەمانتوانیوە ڕاستی تیۆرەکەی فرۆید بسەلمێنین، ئەگەر تیۆرێک نەتوانرێت ڕاستییەکەی لەبەر ناڕستییەکەی بسەلمێنرێت، ئەو تیۆرە زانستیی نییە، لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، دەبینین تیۆرەکەی فرۆید و ڕێگاکانی لە شیکاری دەروونی ڕووبەڕووی ئاستەنگی نەسەلماندن بووەتەوە.

ئێستا نموونەیەکی دیکەی بەرجەستە دەهێنینەوە، سەیری شێوازی زانستیی بۆ دیاریکردنی تەمەن لە ڕێگای ئایزۆتۆپس کاربۆنی تیشکدەر (Radioactive carbon isotopes) دەکەین، ئەو ڕێگایە بۆ دیاریکردنی تەمەنی ماددە ئەندامییە کۆنەکان بەکارهێنراوە، بۆ نموونە بە بەردبووەکان، بۆ سەلماندنی ئەو ڕێگایە، زانایان بە بەکارهێنانی ئامرازی زۆر جیاواز، شیکاری بە بەردبووەکان دەکەن، بۆ دیاریکردنی تەمەنیان لە ڕێگای ئایزۆتۆپسی کاربۆنی تیشکدەر، لەبەرئەوەی هەموو ئەو ئامێرانە بەپێی هەمان پرنسیپ کاردەکەن.

ئەگەر ڕێگاکە لە ڕووی زانستیی بەهێز بێت، ئەو ئامێرە سەربەخۆییە لە ئەوانی دیکە و هەمان ئەنجام بەدەستەوە دەدات، بە واتایەکی دیکە یەک تەمەن بۆ بە بەردبووەکە دیاری دەکات، ئەگەر ئەنجامی نەبوو، ئەو ڕێگاکە ناتەواوە، لەبەرئەوەی داتاکانی دەستمان دەکەوێت، ورد و ڕوون نییە، بەڵکو هەندێکیان شوێنی هەندێکی دیکە دەگرنەوە.

بەوشێوەیە دەرکەوێت تیۆری کربۆنی تیشکدەر پرۆژەیەکی زانستییە، بەڵام لەسەر تیۆری دەروونشیکاری فرۆید و لێکدانەوەی خەونەکانی جێبەجێ نابێت. لەبەرئەوە زانا دەروونشیکارە فرۆیدییەکان خەونی یەک کەس بە جیاواز لێکدەدەنەوە. ئەگەر ڕێگاکەی فرۆید لە ڕووی زانستیی متمانەپێکراو بووایە و بنەما و ڕێسای نەگۆڕ و ڕوونی هەبووایە، زانا فرۆیدییەکان لە چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان؛ دەیانتوانی پێوەری دیاریکراو بەکاربهێنن، واتا لە لێکدانەوەی خەونی یەک کەس هەمان ئەنجامییان دەبوو، یان

بەلای کەم لە هەڵهێنجانی واتای گشتی خەونەکە وەکو دەبوون. بەلام لە ڕاستیدا دەروونشیکارەکان لە لێکدانەوەی خەونی یەک کەس زۆر جیاواز بوون، لە کاتێکدا لێکدانەوەیان بۆ یەک خەونی یەک کەس، داتا و ئەنجامی ئاماری جیاوازییان هەبوو، لەسەر ئەو بنەمایە ناتوانین دەروونشیکاری فرۆید بە گونجاو و جێبەجێکردنی جۆریی پەسند بکەین.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوانە، ڕەخنە ئاراستەی دەروونشیکاری فرۆید دەکەین، لەبەرئەوەی توشی نەخۆشی گشتگیری بووە، بۆ نموونەی ئەو حاڵەتە لە (هۆروسکوپ) دەبینین، سەرجەم لێکدانەوەکانی گشتگیر بوون، بە شێوەیەک توانای لێکدانەوەی گونجاوی بۆ هەموو شتێک هەیە. بۆ نموونە، پێش ئەوەی لە وانەکانم لە زانکۆ قسە لەسەر ڕەخنەگرتن لە تیۆری فرۆید بکەم، زۆرجار لەگەڵ فێرخوازەکانم قسەم لەسەر پرسی هاوشێوە دەکرد، بۆئەوەی ببێتە پێشەکی و دەروازەیەک بۆ پرسی ڕەخنەکانم "لەوانەیە خستنەڕووی هەندێک پرس بە ڕاستەوخۆیی گرژی ئالۆزی لێ بکەوێتەوە"، لەبەرئەوە بە گشتی بە پرسیارکردن لە هەر کەسێک، پلانی وانەکەم دەستپێدەکەم، دەپرسم کێ ئامادەیە خەونێکم بۆ بگێڕێتەوە، تاکو ڕاستەوخۆ بۆی لێکبدەمەوە، کاتێک پرسیارەکەم ئاراستە کرد، هەندێک دەستیان بەرز دەکردەوە، ئاماژەم بۆ یەکێکییان کرد، کە دەستیان بەرزکردبووەوە، پرسیاری ناویم کرد .... بۆنموونە ناوم کایلە، داوام لێی دەکرد، خەونەکەیمان بۆ بگێڕێتەوەوە، کایل گوتی: لە گەراجی ژێر زەمینی ئۆتۆمۆبێل دەگەڕام، هەوڵم دەدا ئۆتۆمۆبێلەکەم بدۆزمەوە، هۆکارەکەم نەدەزانی کە وایکردبوو لە ئۆتۆمۆبێلەکەم بگەڕێم، بەلام هەستمدەکرد زۆر پێویستم بەوەیە بگەم بە ئۆتۆمۆبێلەکەم، کاتێک ئۆتۆمۆبێلەکەم دۆزیەوە ....، لە ڕاستیدا ئۆتۆمۆبێلەکەی خۆم نەبوو، بەلام لە خەونم گریمانمکرد ئۆتۆمۆبێلەکەی خۆمە، هەوڵمدا ئۆتۆمۆبێلەکە کار پێ بکەم، کاتێک ویستم بیخەمە کار، هیچ شتێک ڕوویندا، هاوکات زەنگی مۆبایلەکەم بە دەنگێکی بەرز لێیدا، لەگەڵ دەنگەکەی بێدار بوومەوە.

بۆ وەلامی ئەو چیرۆکە، لە کاتی گێرانەوەکە بە سەرنجەوە سەیری کایلم دەکرد، لە هزری خۆم دووبارەم دەکردەوە، بۆ ساتێک بێدەنگ بووم، دواتر گوتم: "کایل بە تەواویی واتای خەونەکەت دەزانم"، کایل بە سەرسوڕمانەوە چاوەڕوانی وەلامەکەم بوو، هەروەها فێرخوازەکانی ئامادەی وانەکە بوون، بێدەنگ چاوەڕوان بون، وەکو ئەوەی کات وەستا بێت، دوای ماوەیەکی درێژ لە بێدەنگی، بە متمانە بەخۆبوونەوە گوتم: "کایل خەونەکەی تۆ سەبارەت بە کاتە، ئەگەر وردەکاری زیاترت دەوێت، خەونەکەت سەبارەت بە نەبوونی کاتی

پێویسته، بۆ کردنی ئەو شتانەی بەڕاستی دەتەوێت لە ماوەی ژیانت بیانکەیت"، گوزارشتی ڕەزمەنــدی لەســـەر ڕوخســـاری کایــل دەرکـــەوت، هـــەروەها زۆر ئاســـودەبوو، دیـــابوو فێرخوازەکانی دیکەش وەکو کایل هاوڕا و ڕەزامەندبوون بە وەڵامەکەم یان لێکدانەوەکەم.

دوای ئـەو وەڵامـە، دەروونـی خـۆم ئاسـودە دەکـەم، گـوتم: "گـوێبگرە کایـل، دان بـەوەدا دەنێم، ئـەو خـەونـە هـەر کەسـێک بـۆم بگێڕێتـەوە، هـەمان ئـەو وەڵامـە گشـتییەی دەدەمـەوە، پرسێکی ڕوونە گونجاوە لەگەڵ ئەو خەونە"، لە بەختی مـن کایل گیانێکی وەرزشـی هـەبوو، ئەو هەرچیەک بووایە نیگەران نەدەبوو، بەڵکو لەگـەڵ فێرخوازەکانی دیکە پێکەنی، جارێکی دیکە داوای لێبوردنم لێکرد، بـەڵام پرسـە گرنگەکە ئەوەیە، ئـەو ئەزموونـە مەترسـییەکانی شرۆڤەی گشتاندن ئاشکرا دەکات، کـە پرسـێکی زۆر خـودی و تاکەکەسـییە، ئەگـەرچی هـیچ وردەکاری و ڕاستییەکی زانستیی یان جۆرە دیاریکردنێکی زانستیی لەخۆ ناگرێت.

لەگـەڵ هـەموو ئـەو ڕاسـتییانە، مـن دەمـەوێت ڕوون و ئاشـکراتر قسـەبکەم، لەبەرئـەوەی هەموو لێکدانەوەکان پەیامن بۆ شتێکی فەرامۆشکراو، بـەرەهـایی هـەوڵنادەم پـەیامی ئـەوەت پێ بدەم، بیرکردنەوە لـە خـەون یـان چیرۆکـی خـەون بـۆ کەسـێکی دیکـە، لەدەسـتدانی کاتـە، بـەڵکو بـەتـەواویی پێچەوانەکـەی ڕاسـتە، لـە دیـدی مـن زۆر بەسـودە مـرۆڤ ئـەوە بکـات، لەبەرئەوەی خەون ئەرکە، لە بەشی دواتر قسە لەسەر ئەوە دەکەین، لـە ڕاسـتیدا ئـەوەی لـە ئەقڵ و هزر و هەستی تۆدا لە کاتی خەو گوزەری کردووە، ترس و تۆقینی بێداربوونەوەیە، پرسێکە بە دڵنیایی بۆ تەندروستی ئەقڵی سودی هەیە، هەمان پرس لە خەوندا ڕاستە.

سۆکرات سەبارەت بە زۆر پرس و بابـەتی ژیـان دەڵێت: ژیـانی دەروون دروسـتی، ئـەو ژیانەیە: مرۆڤ بە دەروونێکی تەندروسـت بـۆ ژیـان بڕوانێت و ژیـان بکـات. بـەڵام پرسـێکی ڕوونـە شـێواز و تیـۆری دەروونشـیکاری فرۆیـد لـە لێکدانـەوە و هەڵسـەنگاندنی خـەون نـا زانستییە، هـەروەها تیۆرەکـەی فرۆیـد، تیـۆرێکی مـەعریفی سـەلمێنراو نییـە، بـۆ لێکدانـەوەی خەونەکان، ئەو ڕاستییە، پرسێکە پێویستە هەموو خەڵک بە ڕاشکاویی بیزانێت.

فرۆید لە ژیانی واقیعی، سنوری تیۆرکەی خۆی دەزانی، درکی کردبوو، ڕۆژی پکتـاوی زانسـتیی تیۆرەکـەی دێـت، بـە ڕێگایـەکی شایسـتە گوزارشـت لـەو هەسـت و درککردنـەی کردبوو، کاتێک گفتوگۆی لەسـەر بنـەمای خـەون لـە کتێبی "لێکدانەوەی خەونـەکان" دەکـات، دەڵێت: "ڕۆژێک لێکۆڵینەوەکان بە پەیڕەوکردنی ئەو ڕێگایە، دەگـەن بـە قوڵایی زۆر دوورتـر لـــە دۆزینـــەوەی بنـــەمـــای ئەنـــدامی ڕوودراوە ئەقڵییـــەکان (خـــەوبینین)"، فرۆیـــد دەیزانـــی شیکارکردنی مێشک، کۆتا پرسی هەقیقی خەون ئاشکرا دەکات، تیۆرەکـەی فرۆیـد پێویسـتی

بەو هەقیقەتە بوو، بۆئەوەی هەقیقەتی خەون و پرۆسەی خەوبینین و سەرچاوەکانی خەون بخاتەڕوو.

لە ڕاستیدا، فرۆید لە کۆتایی هەوڵیدا، یان چوار ساڵ لە پێش دانانی تیۆری دەروونشیکاری نا زانستیی لە ساڵی (١٨٩٥)، شیکاری دەماری لەسەر بنەمای زانستیی بۆ حاڵەتی مێشک لە ماوەی ئەرکەکانی بکات، ئەو هەوڵەی ناونا "پرۆژەی سایکۆلۆژیای زانستیی". لەو پرۆژەیە فرۆید نەخشەیەکی جوانی بۆ سوڕی دەمارەکان لەگەڵ تۆڕەکانی بەیەک گەیشتنی نێوانیان کێشابوو، هەوڵێک بوو بۆ تێگەیشتن لە کاری مێشک لە ماوەی ئاگایی و خەودا، بەداخەوە ئەوکات بواری زانستیی دەمار لە قۆناغی سەرتایی بوو، یان بە سادەیی زانست هێشتا ئامادەی کردنەوەی ئەرکی خەونی نەبوو.

لەبەرئەوە بەڵگەکانی فرۆید پێشکەشی کردن، نا زانستیی و شکستخواردووبوون. بۆیە نابێت لۆمە و سەرزنشتی فرۆید بکەین، بەڵام ئەوە نابێت لێکدانەوە نا زانستییەکانی بۆ خەونە پەسند بکەین.

لە ئێستادا ڕێگای ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی یەکەم بەڵگەی لەسەر هەقیقەتی زانستیی تایبەت بە سەرچاوەی خەون دەستەبەرکردووە، کە ناوچەی یادەوەری کەسی لە مێشک هیپۆکامپسە، ئەو ناوچەیە لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو چالاکە، پێویستە پێشبینی بکەین، خەون پێک دێت لە ڕەگەزەکانی شارەزایی و ئەزموون، کەسە لە ماوەی کۆتایی خەودا پێیانداتێپەڕێت، ئەو تێگەیشتنە کلیلی واتای هەندێک خەونمان پێ دەدات، ئەگەر خەونەکە واتای هەبێت: ئەوەی فرۆید بە زیرەکانە وەسفی دەکات، دەڵێت خەون "پاشماوەی ئەمڕۆیە"، پێشبینییەکی ڕوون، هاوکات شیاوی تاقیکردنەوەیە، بەڵام هاوڕێ و هاوکاری دێرینم، ڕۆبێرت ستیکگولد لە زانکۆی هارڤارد، سەلماندی، ئەوی فرۆید دەیڵێت: ڕاست نییە ...، ستیکگولد بەڵگەوە دەیسەلمێنێت.

ستکگولد تاقیکردنەوەیەکی ئامادەکرد، خەون دەتوانێت ڕادەی خەملاندنی ئەزموونە خودییەکانی کۆتاییمان لە ماوەی ئاگایی بۆ ماوەی دوو هەفتە بەدوای یەکدا بۆ بگێڕێتەوە، ستیکگولد وایکرد بیست و نۆ گەنجی پێگەیشتووی تەندروست، چالاکییەکانی ڕۆژانەیان بە وردی تۆمار بکەن، هەروەها هەموو ڕووداوەکانی بەشداریان تیادا کردبوو، وەکو" چوون بۆ کار، چاوپێکەوتن لەگەڵ هاوڕێکانییان، ئەو ژەمە خواردنانەی خواردبوویان، یارییەکانی کردبوویان"، هەروەها تۆمارکردنی گۆڕانی هەڵچوونەکانی ڕۆژانەیان، دوای ئەوە، بەشداربووان ڕۆژانە چیرۆکی خەونەکانییان دەنووسیوە، هەموو بەیانییەک دوای ئەوەی لە خەو هەڵدەستان، ئەوەی لە شەواندا لە خەودا دەیانبینی و بەیادیان دەهاتەوە تۆماریان

دەکرد، هاوکات دادوەرێکی لە دەرووەی تاقیکردنەوەکە دانا، بۆ بەراوردکردنی مێتۆدیانە لە نێوان ڕاپۆرتی بەشداربووان سەبارەت بە چالاکییەکانی ڕۆژانەیان و ئەو خەونانەی نووسیبوویان، بۆ جەختکردنە سەر پلەی بەرانبەری نێوان زانیارە زۆر ڕوونەکانییان، وەکو شوێنی کار و شتەکان و کەسایەتییەکان و بابەت و هەست و هەڵچوونەکانیان.

لە بنەڕەتەوە بیست و نۆ ڕاپۆرت سەبارەت بە خەون ئامادەکرابوون، ستیکگولد لە ماوەی چوارده ڕۆژ لە بەشداربووانی کۆکردبووەوە، دووبارە بوونەوەی ڕوون لە ڕووداوەکانی ڕابردوویان هەبوو، ڕووداوەکانی لە ماوەی ژیانی ئاگاییان ڕوویاندابوو، تەنها بە ڕێژەی (١- ٢%) نەبێت.

بەوشێوەیە دەریخست خەون دووبارە بوونەوەی کۆی ژیانمان لە ماوەی ئاگاییمان، واتا پرسی خەون ئەوەنییە، کە چۆن کاسێتێکی ڤیدیۆ لێبدەینەوە، کە ڕووداو و ئەزموونەکانی ڕۆژی پێشووی لێ تۆمار کرابێت، بۆئەوەی بە درێژایی شەو دووبارە لەگەڵیان بژین و لەسەر شاشەیەک یان پەردەی مێشکمان بیخەینەوەڕوو، ئەگەر شتێک مابێت، ئەو دەتوانین ناوی بنێین "ماوەی خەون"، ئەویش چەند ڕەگەزێکی کەمە لە خەون دەردەکەوێت.

پرسی گرنگ لە تاقیکردنەوەکە، بە ڕاستی ستیکگولد توانی ئاماژەی پێشبینیکراوی بەهێزی ڕووداوەکانی ڕۆژ لە تۆماری خەونی شەوانە بدۆزێتەوە: وەکو هەڵچوونەکانە، ڕێژەی (٣٥ – ٥٥%) لە بابەتەکانی هەڵچوون و قەلەقی لە خەونی شەوانە دۆزیەوە، کە بەشداربووان لە ماوەی ئاگایی بەهێز و بە دیاریکراوی پێیدا تێپەڕیون، بەبێ هیچ شێوان و گۆڕانێک لە شەودا لە خەون بینیبوویان، ئەو لێکچوونە بۆ بەشداربووان ڕوون و ئاشکرابوو، بڕیاری پەسند و هاوشێوەیاندا، کاتێک داوایان لێکرا بەراوردی نووسینی خەونەکانییان لەگەڵ نووسینی ڕووداوەکانی کاتی ئاگاییان بکەن.

ئەگەر "هێڵی سور" هەبێت، کێشە دەکەوێتە ناو ژیانی ئاگایی و ژیانی خەونمان، هێڵی سور هەڵچوونەکانە، بە جیاواز لە تیۆرەکەی فرۆید، ستیکگولد ئەوەی ڕوونکردەوە "هەستیاری" یان "ڕووکەش" یان "ڕەتکردنەوە" لە پرسەکەدا هەیە، سەرچاوەکانی خەون بە ڕادەیەک ڕوونە، وادەکات هەموو کەسێک بتوانێت بەبێ لێکدەرەوە مەبەست و پەیام و ناوەرۆکەکەی بیزانێت.

ئایا خەون ئەرکی هەیە؟ (DO DREAMS HAVE A FUNCTION?)

لە ڕێگای تێکەڵکردنی پێوەرەکانی چالاکی مێشک و تاقیکردنەوەکانی پشکنین، لە کۆتاییدا توانیمان دەستبکەین بە پەرەپێدانی تێگەیشتنی زانستیی بۆ خەونی مرۆڤ: لە ڕووی

شێوه و ناوەڕۆک و سەرچاوەکەی لە ژیانی ئاگاییمان، یان لە کاتی بێدارییمان. بەڵام یەک شت ماوە، تاکو ئێستا یەک لێکۆڵینەوە ئەرکی خەونی نەسەلماندووە.

پرسێکی سەلمێنراوە، لە خەوی جوڵەی خێرای چاو خەونی بنەڕەتی دەبینرێت، زۆر لە ئەرکەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاومان زانی، بەردەوام دەبین لە گفتوگۆکردن لەسەریان، بەڵام خودی خەون، کە سنوری خەوی جوڵەی خێرای چاو تێدەپەڕێنێت، ئایا سەبارەت بە ئێمەی مرۆڤ خەون ئەرکێک دەبینێت؟ دەتوانین بە بەڵێ وەڵام بدەینەوە، ئەوەش لە ڕێگای بەڵگەی زانستیی: خەون بە ڕاستی ئەرکی هەیە!

بەشی دەیەم

خەون وەکو چارەسەری شەوانەیە

Dreaming as Overnight Therapy

ماوەیەکی درێژە بەسەر ئەو باوەڕە باوە تێپەڕیوە، خەون تەنها دیاردەیەکی لاوەکیی بێت، وەکو پاشکۆی قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەردەکەوێت، بۆئەوەی بیرۆکە و دیاردە لاوەکی و پاشکۆکانی خەون ڕوون بکەینەوە، دەرفەت بدەن بیر لە گلۆپی کارەبایی بکەینەوە.

ئەو هۆکارەی وادەکات، ڕووپۆشێک لە ماددەی شوشە بۆ گلۆپی کارەبایی دروست بکەین، هەروەها تێڵێکی باریکی سپرینگی جێگرکراو لەسەر چەند تەلێکی ستونی ڕاگر جێگیر بکەین، پێی دەگوترێت پرۆسەی بەرهەمهێنانی ڕووناکی، هاوکات ئەرکی گلۆپی کارەبایی پەخشکردنی ڕووناکییە، کەواتە پەخشکردنی ڕووناکی وادەکات نەخشە بۆ ئەو ئامێرە بکێشین و دروست بکەین. بەڵام گلۆپی کارەبایی گەرمیش بەرهەم دەهێنێت، ئەگەرچی گەرمی ئەرکی گلۆپی کارەبایی نییە، هەروەها گەرمی هۆکار و پاڵنەری دروستکردنی گلۆپ نییە، بەڵام گەرمی بە سادەیی کاتێک پەیدادەبێت، کە ڕووناکی بەو ڕێگایە پەیدادەبێت. لەسەر ئەو بنەمایە، دەڵێین: گەرمی "دیاردەیەکی لاوەکییە و پاشکۆی ڕووناکییە".

بە هەمان شێوەی پرسی گلۆپی کارەبایی، لەوانەیە ماوەیەکی زۆر بەسەر پەیدابوونی سوڕی دەمارەکانی مێشک تێپەڕیبێت، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو بەرهەم دەهێنێت، ئەرکی پاڵپشتیکردنە لەو جۆرەی خەو، بە تایبەتی کاتێک مێشکی مرۆڤ بە دیاریکراوی بەو ڕێگایە خەوی جوڵەی خێرای چاو بەرهەمی دەهێنێت، لەوانەیە لەگەڵیدا ئەو شتەش بەرهەمبێت، کە پێی دەڵێین خەون.

خەون هاوشێوەی ئەو گەرمییەیە کە گلۆپی کارەبایی وەکو پاشکۆی ڕووناکی بەرهەمی دەهێنێت، لە کاتێکدا بەرهەمهێنانی گەرمی ئەرکی سەرەکی گلۆپ نییە، بە هەمان شێوە دەکرێت خەون دیاردەیەکی لاوەکی پاشکۆی بێ سود و بێ ئەنجام بێت. یان ئەنجامی لاوەکی بێ مەبەستی خەوی جوڵەی خێرای چاو زیاتر نەبێت!

ئەم بیرۆکەیە مایەی نیگەرانییە، ئایا وانییە؟ من دڵنیام زۆر لە ئێمە هەستدەکەن خەون واتا و مەبەست و سودی خۆی هەیە!

تاکو بتوانین گفتوگۆی ئەو ئاستەنگ و چەقبەستووییە بکەین، هەروەها بزانین خەون چ مەبەستێکی هەقیقی هەیە، لە کاتێکدا قۆناغی خەو تێدەپەڕێنێت کە لێی پەیدا دەبێت، زانایان

دەستپیانکرد بە دیاریکردنی ئەرکی خەوی جوڵەی خێرای چاو، دوای ئەوەی ئەرکی خەو بە ڕوونی دەزانین، دەتوانین ئەو هەقیقەتە بپشکنین، ئەگەر خەون لەگەڵ خەوی جوڵەی خێرای چاو دێت، "ناوەرۆکی دیاریکراوی خەون چییە" هاوکات مەرجە گرنگ و گونجاو و یەکلاکەرەوەکانی ئەو قۆناغەی خەو و سودەکانی بزانین، ئەگەر ئەوەی خەوی پێوەدەبینیت، توانای دیاریکردنی سودەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو دەستەبەر نەکات، پەیامی ئەوەمان پێ دەدات، خەون لە ئەنجامێکی لاوەکی پاشکۆ زیاتر نییە، کەواتە خەوی جوڵەی خێرای چاو لە خۆیدا بەسە.

ئەگەر ڕوون بووەوە، تۆ پێویستت بە هەریەک لە خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینینە بە شتی دیاریکراو، لە پێناوی بەدیهێنانی ئەو سودانە، ڕوون دەبێتەوە لەگەڵ ئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو پێویستە، بەڵام تەنها خەو بە تەنها بۆ بەدیهێنانی ئەو سودانە بەس نییە.

ئایە ئەو ئاوێتە دەگمەنەی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەون نایەتە دی، بەڵکو خەون بە دیاریکراوی دەبێت بە تاقیکردنەوە بسەلمێنرێت پرسێکی پێویستە بۆئەوەی سودەکانی خەو بەدیبهێنرێت؟ ئەگەر ئەوە سەلمێنرا، ناکرێت لە بایەخ و گرنگی خەون کەم بکرێتەوە و بە دیاردەیەکی لاوەکی پاشکۆ دابنرێت، یان بەرهەمێکی لاوەکی خەوی جوڵەی خێرای چاو بێت.

بەڵکو زانست دان بەوەدا دەنێت، خەون بەشێکی بنەڕەتی خەوە، بەسود و گونجاوە و پاڵپشتی خەو دەکات، هاوکات خەون لە خۆیدا خەوی جوڵەی خێرای چاو تێدەپەڕێنێت.

بە بەکارهێنانی ئەو چوارچێوەیە بۆ کارکردن، گەیشتین بە دۆزینەوەی دوو سودی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بەڵام ئەو دوو سودە تەنها بە خەو لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو بەدینایەت، بەڵکو دەبێت خەون هەبێت، هەروەها خەون بە شتێکی دیاریکراو ببینرێت.

خەوی جوڵەی خێرای چاو پێویستە، بەڵام بە تەنها بەس نییە، خەون وەکو ئەو ڕووناکییە نییە لە گلۆپی کارەبایی دەردەچێت ... هەروەها بەرهەمێکی لاوەکی نییە. بەڵکو ئەرکی یەکەمی خەون چاودێریکردنی تەندروستی ئەقڵی و هەڵچوونەکانمانە، ئەو بەشەمان جەخت دەکاتە سەر ئەرکی دووەمی خەون کە داهێنان و چارەسەرکردنی کێشەکانە، یان ئەو توانایەیە هەندێک کەس پەرەی پێ بدات و تاکو کۆتایی بەکاری دەهێنێت، لە ڕێگای کۆنترۆڵکردنی خەونەکەی، لە بەشی دواتر چارەسەری ئەو پرسانە دەکەین.

خەوبینین ئەو هێورکەرەوە جوانەیە (DREAMING—THE SOOTHING BALM)

دەڵێن کات برینەکان ساڕێژ دەکات، ماوەی ساڵانێکی زۆرە بڕیارمداوە، ئەو حیکمەتە گەورەیە تاقیبکەمەوە، لەبەرئەوە دەپرسم، ئەگەر ئەرکم ڕاستکردنەوەی بێت، لەوانەیە کات بیرنەکان ساڕێژ نەکات، بەڵکو لەو کاتانە برینەکان ساڕێژ دەبن کاتێک ساتەکانی خەو بە خەون بەسەر دەبەین.

کارم لەسەر پەرەپێدانی ئەو تیۆرانە دەکرد، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لەسەر نموونەی کۆکردنەوەی چالاکییەکانی مێشک و کیمیای مێشک بونیادنراون، لەو تیۆرە ئەو پێشبینییە دیاریکراو و ڕوون هەیە: خەونبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو شێوەیەکە لە شێوەکانی چارەسەری شەوانە. یان خەوبینین لە ماوەی ئەو قۆناغەی خەو، ئازاری سوتێنەر لە کێشە سەختەکان دادەماڵێت، ئەو ئازارەی لە ماوەی خەو ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، کاتێک لە بەیانی دواتر بێداردەبینەوە، خەون، چارەسەرمان بۆ هەڵچوونەکان پێشکەش دەکات.

لە دڵی ئەم تیۆرەدا، گۆڕانی سەرسوڕهێنەر لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە پێکهاتەی کیمیایی مێشک ڕوودەدات، گیراوەی ماددەی کیمیایی بنەڕەتی مێشک، بەستراوەتەوە بە شڵەژان و فشاری دەروونی، ناوی (نورئەدرینالینە - Noradrenaline)، کاتێک مرۆڤ دەچێتە قۆناغی خەوی خەوبنین، مێشک ئارام دەبێتەوە.

لە ڕاستیدا خەوی جوڵەی خێرای چاو لە بیست و چوار کاتژمێر ئەو کاتەیە کە مێشکت بە تەواویی لە بەشەکانی ئەو ماددانە بەتاڵە کە شڵەژان و قەڵەقی دەوروژێنن. ئەو ماددە ناوی (Noradrenaline) بە (Epinephrine ناسراوە)، لە کاتی خەو ئەو ماددانە یەکسانن بە ماددە کیمیاییەکانی ناو جەستەت، کە جەستەت دەیان ناسێت و کاریگەرییەکانییان دەزانێت.

لێکۆڵینەوەکانی پێشوو کە لەسەر خەوی جوڵەی خێرای چاو ئەنجامدرابوون، جەختیان کردبووە سەر بەشە بنەڕەتییەکانی مێشک لە ڕووی پەیوەندیان بە هەڵچوون و بە یادەوەریەوە، ئەو بەشانە لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بە پرۆسەی دووبارە چالاکبوونەوە تێدەپەڕن، یان کاتێک خەودەبینین: ناوچەی بادەمی و ناوچەی ڕووپۆشی مێشک هەڵدەچن، هەروەها هیپۆکامپوس کە ناوەندی سەرەکی یادەوەرییە، لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بەوەدەکەن، تەنها لە ئاستی ناردنی پەیام و فرمان ناوەستێت، تاکو بە ئەگەر چارەسەری یادەوەرییەکان بکرێت، ئەو یادەوەریانەی پەیوەندیان بە هەڵچوونەکانەوە هەیە، لە حاڵەتی خەوبینین چارەسەرکردن پرسێکی کردەییە، هەروەها سەچاوەی

چارەسەرییەکان نییە. ئێستا سورین لەسەر ئەوەی تێبگەین، دووبارە یادەوەرییەکان لە مێشکی بەتاڵ لە ماددەی کیمیایی بە هەڵچوون چالاک دەبێتەوە، لە کاتێکدا ئەو ماددانە هۆکاری شڵەژان و توندوتیژیین. ئەوە وایکرد بپرسم: ئایا مێشک لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، دووبارە لە سایەی ئارام بوونەوەی دەمارەخانە کیمیاییەکان چارەسەری ئەزموون و بارودۆخە بێزارکەرەکانی ناو یادەوەری دەکات، واتا لە سایەی (دابەزینی ئاستی Noradrenaline)؛ یان لە سایەی ژینگەی خەونی مێشکی ئارامدا؟

ئایا حاڵەتی خەون لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو نەخشەکێشراوە، تاکو ببێتە ئارامی شەوانە و هێورکرەوە، یان ببێتە ئەو ئارامی و هێورکەرەوەی، هەڵچوونی بەهێز و بریندارکەر لە ژیانی ڕۆژانەمان لابدات؟ پرسەکە بەوشێوەیە دەبێت، کە زانستیی بایۆلۆژیی دەماری و زانستیی فسیۆلۆژی دەماری پێماندەڵێت، هەموو پرسەکان بەوشێوەیە دەبن، لەوانەیە لەگەڵ هەستێکی چاکتر بە ئارستەی ڕووداوە بێزارکەرەوەکان لە خەو هەڵستین، کە ڕۆژی پێشوو یان لە ڕۆژانی ڕابردوو لەگەڵیان ژیاوین.

ئەو تیۆری چارەسەری شەوانەیە، بەپێی ئەو تیۆرە، پرۆسەی خەون لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، دوو ئامانج بەدیدەهێنێت، ئامانجەکان ئەو گرنگی و تایبەتمەندیانەیان هەیە:

١- خەو بۆ بەیادهاتنەوەی وردەکاری ئەزموونە گرنگ و بە بایەخەکانە، هەروەها ئاوێزانی مەعریفەمان دەکات و دەیانکات بە دیدگا و تێڕوانینمان.

٢- خەو بۆ لەیادچوونەوەیە، یان لەوانەیە بۆ بارگاویکردنمانە بە هەڵچوونە بە ئازارە قوڵەکانی یادەوەریمان، کە پێش خەوتن پەیوەسەت بووینە پێیانەوە.

ئەگەر ئەوە ڕاستبێت، حاڵەتی خەون پاڵپشتی دوو جۆریی پێداچوونە بە ژیان دەکات، بە مەبەستی چارەسەرکردنیان.

بیربکەوە و بگەڕێوە بۆ منداڵی، هەوڵبدە هەندێک لە بەهێزترین هەڵچوونەکانت بەیاد بێتەوە، تێبینی بکە، ئەوەی دەتوانیت زیاتر بەیادیان بهێنیتەوە ئەو یادەوەریانەن بە سروشتیی هەڵچوونن، لەوانەیە بتوانی ئەزمووونی جیابوونەوەت لە باوک و دایکت بەیاد بێتەوە، کە ئەزموونێکی ترسناکە، یان بەیادهاتنەوەی ئەزموونی ئۆتۆمۆبێلێک لەسەر شەقام خەریک بووە خۆت پێدا بکێشێت. تێبینی بکە بەیادهاتنەوەی ئەو یادەورییانە بە وردەکارییەوە، هەمان پلەی هەست و هەڵچوونەکانی کاتی ئەزموونەکەیان دەبێت، یان بەلای کەم بەشێکی زۆری بارگاویبوونەکەیان نەماوە.

دەتوانیت جارێکی دیکە ئەو یادەوەریانە بە وردی و دروستی زیندووبکەیەوە، بەڵام هەمان پەرچەکرداری ناخەکیی کە لە کاتی ڕووداوەکە هەبووە دووبارە نابێتەوە، ئەگەرچی

تاکو ئێستا بەیادت دێنەوە. بەپێی ئەو تیۆرە، ئێمە لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو خەون دەبینین، بۆئەوەی لە هەڵچوونەکان ڕزگارمان بیت و لە ئەزموونەکانی ڕابردوو دوورکەوینەوە.

لە ڕێگای کاریگەریی چارەسەری هێورکەرەوە شەوانە، خەوی جوڵەی خێرای چاو ئەرکە جوانەکەی جێبەجێ دەکات، ئەرکی خەو جارێکی دیکە جیاکردنەوەی ڕوپۆشی هەڵچوون، لە ئەنجامی ئەزموونی دەوڵەمەند بە مەعریفە، بەوشێوەیە دەتوانین ڕووداوی ڕۆژە دیارەکانمان بەیاد بێتەوە و لێیان فێرببین و سودیان لێببینین، بەبێ ئەوەی بە هەڵچوونەکان بارگاوی ببین و ئازار بچێژین، لە کاتێکدا ڕووداوەکان ئەزموونی ئازاربەخش بوونە و لە یادەوەریمان ماونەتەوە.

سەبارەت بەو پرسە بەڵگەیەکی ڕوونم هەیە، ئەگەر خەوی جوڵەی خێرای چاو ئەو پرۆسەیە جێبەجێ نەکات، لە کاتی هەبوونی حاڵەتی قەلەقی درێژخایەن، لە چوارچێوەی تۆڕی یادەوەرییە خودییەکانمان دەمێنینەوە. بەڵام ئێمە بەو یاردەوەرییانەمان ڕازی نابین، هەر جارێک یادەوەرییەکی دیارمان بەیاد دێتەوە، بە هەمان هەڵچوون بارگاوی دەبینەوە و دووبارە هەڵچوونەکە چالاک دەکەینەوە، بەڵام قۆناغی خەون لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو، یارمەتیمان دەدات ئەو ڕووداوی بارگاویبوون بە هەڵچوونی نەرێنییە تێپەڕێنین، بە پشت بەستان بە جۆرێک چالاکی دەگمەنی مێشک و بە پشت بەستان بە پێکهاتەی کیمیای دەمارەخانەکانی مێشکمان.

ئەوە ئەنجامی پێشبینیکراوی ئەو تیۆرەیە، دوای ئەو قۆناغە، قۆناغی تاقیکردنەوەی ئەزموونی دێت، یان قۆناغی ئەنجام دێت، هەنگاوی یەکەم بە ئاراستەی بەدرۆخستنەوەی تیۆرەکەیە یان پەسنکردنی تیۆرەکە و سەلماندنی ئەنجامەکەیەتی.

بەیارمەتی کۆمەڵێک گەنجی تەندروست، کە بە هەرەمەکی دابەشمانکردن بۆ دوو گروپ، کاتێک لە ناو ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی بوون، هەر گروپێکیان زنجیرەیەک وێنەیان وروژێنەری ئاگاییان سەیرکرد، لە کاتی سەیرکردنی وێنەکان، چالاکییەکانی هەڵچوونی مێشکییانمان پێوانەکرد.

دوای تێپەڕبوونی دوازدە کاتژمێر، لە تاقیکردنەوەی یەکەم، دووبارە جارێکی دیکە گەنجەکانمان خستەوە ناو ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، هەمان زنجیرە وێنەمان پیشاندانەوە، بۆئەوەی یادەوەریان بوروژێنین، جاریکی دیکە چالاکییەکانی هەڵچوونی مێشکییانمان پێوانەکردنەوە. لە ماوەی ئەو دوو کۆرسەی

تاقیکردنەوە، کە دوازدە کاتژمێر نێوانیان بوو، بەشداربووان بە پێی هێزی ئاگاییان بۆ هەریەک لە وێنەکان، وێنەکانیان ڕیزبەندکرد.

بەڵام پرسەگرنگەکە ئەوەیە، نیوەی بەشداربووان وێنەکانییان لە بەیانی بینیبوو، جاری دووەم لە ئێوارە، دوای ئەوەی لە نێوان دوو بینینەکان بە ئاگایی مابوونەوە، لە کاتێکدا گروپی دووەم لە بەشداربووان وێنەکانییان لە ئێوارەدا بینیبوو، جارێکی دیکە لە بەیانی ڕۆژی دواتر، دوای یەک شەوی تەواو لە خەو دووبار بینیبوویانەوە. بەو ڕێگایە توانیمان پێوانەی چالاکییەکانی مێشکیان بە ڕێگایەکی بابەتیانە بکەین، لە ڕێگای ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، مێشکیان زانیاریان لەسەر وێنەکان پێدان، هەروەها لە ڕێگای ئامێری ڕووپێویەکە توانایمان ئاستی زانینی بەشداربووان بزانین، کە خۆیان هەستیان پێدەکرد و دەیانزانی، ئەوەی لە ڕێگای ئامێری ڕووپێوییەکە زانیمان، زانینی خودی بەشداربووان بوو، نەک بابەتی، لە ئەزموونە نوێیەکە، دوای ئەو ئەزموونەی بەشداربووان لە شەوی پێش بینینی وێنەکان بۆ جاری دووەم پێیدا تێپەڕیوون. مەبەستمان بەراوردکردنی ئاستی زانیان و بەیادهاتنەوە بوو لە نێوان ئەوانەی خەوتبوون و ئەوانەی نەخەوتبوون.

ئەو گروپەی لە نێوان دوو کۆرسەکەی بینینی وێنەکان خەوتبوون، دابەزینی بەرچاو لە ئاستی هەڵچوونی ئاگاییان هەبوو، پرسی دابەزینی هەڵچوونی ئاگاییان وەڵامێک بوو بۆ بینینی هەمان وێنە لە نوێ، هەروەها ئەنجامی ڕووپێوی وێنەی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی دابەزینی بەرچاوی لە پەرچەکرداری (بادەمی) دەرخست، کە ناوەندی هەڵچوونی مێشکە و هەستی ئازاربەخش دروست دەکات. ئەگەرچی لای بەشی پێشەوەی مێشک "بەشی ئەقڵانی" دوای خەوتن بەشداری لە هەڵچوونی ئاگایی دەکات، هەروەها کاریگەریی ترسناکی لەسەر پەرچەکردارەکانی هەڵچوون هەیە، بەڵام ئەو گروپەی کۆرسەکانی بینینی وێنەکانیان بەبێ دەرفەتی خەوتن تێپەڕاند، بینینی وێنەکان نەبوو بە بەشێک لە بونیادی مەعریفەیان و نەبوون بە یادەوەری، کاریگەرییە نەرێنییەکان بە تێپەڕبوونی کات لەسەریان دەرنەکەوت.

بەڵکو پەرچەکرداری هەڵچوونی مێشکیان وەکو پێشتر بێهێز و نەرێنی بوو، لە کاتی بینینی وێنەکان بۆ جاری دووەم هەڵچوونی مێشکیان لەوە زیاتر نەبوو؛ واتا هەر ئەوەبوو کە بە توێژەرەکانییان ڕاگەیاندبوو، هەمان هەستی ئازاریان دووبارە بووەوە و کەمی نەکرد.

خەوی بەشداربووانمان لە ماوەی شەوی نێوان دوو کۆرسەکەی بینینی وێنەکان تۆمارکرد، لەسەر بنەمای تۆمارەکان توانیمان وەڵامی ئەو پرسیارە بدەینەوە: ئایا شتێک هەیە پەیوەست بێت بە شێوازی خەو؟ یان بە جۆریی خەو؟ ئایا لە ئەنجامدانی بارگاوی بوونی هەڵچوون بە تێپەڕبوونی شەوی دواتر، پێشبینی ڕادەی سەرکەوتنی خەو دەکرێت؟

تیۆرەکە پێشبینی خەوبینینی لە حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو کرد، "هەروەها پێشبینیکرد شێوازی خەو بۆ دابەزاندنی هێزی چالاکی کارەبایی پەیوەست بە شڵەژان و فشاری دەروونی لە ماوەی خەوبینین لە کیمیای مێشک پێچەوانە دەکاتەوە، دابەزینی هێزی چالاکی کارەبایی ڕادەی سەرکەوتنی چارەسەری شەوانە لە نێوان کەسێک و کەسێکی دیکە دیاری دەکات. واتا ئەوە کاتە کاریگەریی خۆی دەبێت، بەڵام زامەکان چارەسەر ناکات، بەڵکو ئەو کاتەی مرۆڤ لە خەوبینین بەسەری دەبات، زامەکانی چارەسەر دەبێت. واتا ئەو کاتانەی بە خەوبینین تێیدەپەڕێنین، هەڵچوونە نەرێنییەکانمان دادەبەزێت، هاوکات خەو دەبێتە دەرفەتی چاکبوونەوەی زامەکانمان یان برینەکانمان..

پرسێکی ڕوونە خەو "بە تایبەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو" بۆ چاکبوونەوەی برینەکانی هەڵچوون پێویستە. بەڵام؛ ئایا خەوبینین لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو؛ خەو بینینە بە هەڵچوونەکان، یان تەنانەت مرۆڤ خەو بە هەمان هەڵچوون دەبینێت، کەواتە خەوبینین پرسێکی پێویستە، بۆئەوەی مرۆڤ بتوانێت ئەو هەڵچوونە بڕەوێنێتەوە، تاکو ئەقڵمان تەندروست بێت و لە قەڵەقی و کەئابە بیپارێزین؟ (دکتۆر ڕۆزالیندا کارترایت) لە زانکۆی ڕاش لە شیکاگۆ توانی گرێی ئەو پرسیارە بکاتەوە و لە ڕەوتی کارەکانی لە نەخۆشەکان وەڵام بداتەوە.

کارترایت بە پێشەنگ دادەنرێت، تواناکانی لە بواری توێژنەوە لە خەو، لە فرۆید کەمتر نییە، بڕیاریدا توێژینەوە لە ناوەڕۆکی خەوبینینی ئەو خەڵکانە بکات، کە نیشانەی کەئابەیان هەیە، لە ئەنجامی تێپەڕینیان بە ئەزموونی هەڵچوونی سەخت و بەهێز، لە ئەنجامی جیابوونەوە یان دابڕانی ڕوخێنەر لە نێوان ئەویندارەکان و حاڵەتی جیابوونەوەی تاڵ و سەختی نێوان خۆشەویستەکان، وەکو مردن و ونبوون و تەلاق.

بۆ ئەم مەبەستە دەستیکرد بە کۆکردنەوەی ڕاپۆرت و داتای خەوبینینی شەوانە لەو کەسانەی ڕووبەڕووی ئەو جۆرە دابڕانانە بووونەوە، دکتور کارترایت لە نێو ڕاپۆرتەکان بەدوای نیشانەی ڕوون دەگەڕا، ئاماژە بە بابەتی هەڵچوونی دیار لە خەونەکانیان بکات، بەراورد لەگەڵ ژیانی بێدارییان و ئاگاییان، دوای کۆکردنەوە، بۆ ماوەی یەک ساڵ هەڵسەنگاندن و بەدواداچوونی بۆ حاڵەتەکانیان کرد، بۆئەوەی بە ڕوونی بزانێت، حاڵەتی

کەئابە و قەڵەقی نەخۆشەکان لە ئەنجامی هەڵچوونەکانییانە، دواتر هەڵچوونکەیان نەماوە؛ یان تاکو ئێستا هەڵچوونەکانیان بەردەوامە.

کارترایت لە زنجیرەیەک گوتار"کە تاکو ئەمڕۆ بە سەرسامییەوە دەیانخوێنمەوە"، ڕوونی کردەوە ئەو نەخۆشانەی خەونیان بە شێوەکی ڕوون ڕاستەوخۆ لە دوای ئەزموونە ئازاربەخشەکانییان بینیبوو، تەنها ئەو نەخۆشانە توانیان دوای یەک ساڵ لە توێژینەوەیە لە ڕووی ئەقڵی تەندروست چاکببنەوە، جارێکی دیکە توشی کەئابە نەبنەوە، بەڵام ئەوانەی خەونەکانیان پەیوەندی بە ئەزموونە ئازار بەخشەکانیان نەبوو، نەیانتوانیبوو ئەزموونە ئازار بەخشەکانیان تێپەڕێنن، بەڵکو بە توندی توشی کەئابە ببوون.

کارترایت سەلماندی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە خۆیدا بەس نییە، هەروەها ئەوەندە بەس نییە، مرۆڤ خەونی گشتی ببینێت، بە تایبەتی کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە تێپەڕاندنی هەڵچوونەکانی ڕابردوو و ڕزگاربوون لێی هەیە. بە پێچوانەوە ئەو نەخۆشانە پێویستییان بە خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینینە، بەتایبەتی پێویستیان بەو جۆرەی خەونە: خەونێک بە ڕوونی بابەتەکانی هەڵچوونی ڕووداوەکە لەخۆبگرێت، لە ئاگایی لێی ڕووداوە، هەروەها خەوبینین بەو هەستانەی لە کاتی توشبوون بە ڕووداوەکە هەستی پێکردووە.

ئەو خەونانەی ناوەرۆکێکی دیاریکراویان هەیە، دەتوانن نەخۆشەکان لە کاریگەرییەکانی هەڵچوون ڕزگار بکەن، هەروەها دەرفەتی چاکبوونەوە بڕەخسێنن، لەبەرئەوەی حاڵەتی هەڵچوون لە خەو، دەرفەت بە نەخۆشەکە دەدات، گۆڕانکاری لە خۆیدا بکات، نەبێتە کۆڵەی ڕابردووی پڕ لە ئازار، بەڵکو بەرەو هەڵچوونی نوێ بچێت.

ئەو داتایانەی کارترایت لە تاقیکردنەوەکان کۆیکردنەوە، زیاتر جەختیان لەسەر تیۆری "چارەسەری شەوانەی بایۆلۆژیی" دەکردەوە، سەبارەت بەو پرسە پێویست بوو چاومان بە یەکدی بکەوێت، دواجار لە کۆنگرەیەک لە شاری سیاتل چاومان بە یەکدی کەوت، بەوشێوەیە توانیم تیۆرەکە و توێژینەوەکە لە میمبەرەوە بگوازمەوە بۆ شوێنی خەوی نەخۆشەکان، هەروەها بەشداری ڕاستەوخۆ لە دۆزینەوەی چارەسەر بۆ دەروونی تێکشکاویان بکەم، لە ئەنجامی ڕووداوێک توشی شڵەژانی بەهێز بوونە.

زۆربەی نەخۆشەکان لە دوای ڕووداوەکان توشی شڵەژانی بەهێز دەبن، بۆ نموونە جەنگاوەرەکان، پێش چاکبوونەوە کاتێکی سەخت لە ژیانیان لەگەڵ ڕووداوەکانی ڕابردوو تێدەپەڕێنن. لە زۆر حاڵەت، نەخۆشەکان ئاماژەی ڕۆژیان بە خێرایی لە یادەوەرییە ئازاربەخشەکانیان پێ دەگات، کاتێک ئاماژەکان بە قڵبیان دەگات، دووبارە توشی کەئابە دەبنەوە.

سەبارەت بە پرسی چارەسەرکردنی نەخۆشەکان، پرسیم: ئەگەر ڕێکار و میکانیزمی چارەسەری شەوانە لە ڕێگای خەوی جولەی خێرای چاو، لە یارمەتیدانی ئەو کەسانەی لە دوای ڕووداوەکان توشی شلەژانی بەهێز بووینە، سەرکەوتوو نەبوو، لەوەی نەخۆشەکان چۆن بە کارامەیی هەلسوکەوت لەگەل یادەوەرییە ئازار بەخشەکانییان بکەن.

کاتێک سەربازێکی جەنگاوەری لە ڕابردوو گرفتاری ئاماژەی یاردەوەرییە ئازاربەخشەکان دەبوو، بۆ نموونە دەنگێک لە شێوەی گرمەی پێکدادانی ئۆتۆمۆبێل لەلای دووبارە دەبێتەوە، ئەو دەنگە وادەکات سەربازەکە جارێکی دیکە لەگەل ئەزموونی ڕووداوە بێزارکەرەکانی جەنگی بەیاد بێتەوە و لەگەلیدا بژیت. ئەو نموونەیە پەیامی ئەوەمان پێدەدات، لە ماوەی خەو یادەوەری بە تەواویی لەو هەلچوونە بەتال نەبووە.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، لە کاتی قسەکردن لە نۆرینگە لەگەل ئەو نەخۆشانەی لە ئەنجامی ڕووداوێک توشی شلەژانی بەهێز بووینە، زۆربەی جار بە ڕوونی دەلێن: لە توانامان دانییە ئەو ئەزموونە تێپەڕێنین. بە شێوەیەک وەسفی شلەژانی مێشکییان دەکەن، لە ژەهری هەلچوون ڕزگاری نەبووە، هەروەها لە ئەنجامی بەیادهاتنەوەی بەردەوامی ڕووداوەکان، لەسەر هەلچوون ڕاهاتوون، بۆیە تاکو ئەو یادەوەرییە بمێنێتەوە هەلچوونەکان بەردەوام دەبێت "ئاماژەی یادەوەرییە خێراکان"، چونکە ئەقل نەیتوانیوە بە کرداری لە هەلچوونەکان ڕزگاری ببێت.

بە ڕوونی دەزانین ئەو نەخۆشانەی لە دوای ڕووداوەکان گرفتاری شلەژانی بەهێزن، خەویان پچڕپچڕ و شلەژاوە. بە تایبەتی خەوی جولەی خێرای چاو، هەروەها دەزانین ئاستی (Noradrenaline) کە کۆئەندامی دەماری لە نەخۆشانی توشبوو بەو شلەژانە دەیڕێژێت، لە بەرزترین ئاستی سروشتیی خۆیدایە.

لەسەر بنەمای تیۆری چارەسەری شەوانە، لە ڕێگای خەوبینین لە ماوەی خەوی جولەی خێرای چاو، هەروەها لە ڕێگای دەرکەوتنی داتای پشتیوانیکردن، تیۆری "تەواوکاریم" دانا، نموونەیەکی تیۆرەکەم لەسەر شلەژانی توند؛ لە دوای ڕووداوەکان جێبەجێکرد، ئەو تیۆرەی پێشنیارم کردووە، میکانیزمێکی بەشداری شاراوەی پشتی شلەژانە توندەکانە لە دوای ڕووداوەکان، ئەو میکانیزمە ئاستی سەرکێشی (Noradrenaline) لە مێشک بەرز دەکاتەوە، کە توانای نەخۆشەکە بە بەردەوامی لە چوونە حالەتی سروشتیی خەوبینین لە ماوەی خەوی جولەی خێرای چاو دیاری دەکات.

له ئەنجامدا مێشکی نەخۆشەکە لە شەوان توانای بەتاڵکردنەوەی یادەوەری لە بارگاویبوون بەڕووداوەکە و هەڵچوونی نابێت، لەبەرئەوە ژینگەی کیمیایی مێشک بۆ فشاری دەروونی لە ئاستی سروشتیی زۆر بەهێزترە.

ئەوەی پاڵینام بۆ زیاتر توێژینەوەیە و بەردەوامبوون لەسەر ئەو پرسە، حاڵەتی دووبارە بوونەوەی کەئابەی بەهێزە لە نەخۆشەکان، حاڵەتی دووبارە بوونەوەی کەئابە پرسێکی ڕوون و دیارە لە نەخۆشەکان، چونکە حاڵەتی کەئابە لیستێکە لەو داتایەی لە نەخۆشەکان کۆکراوەتەوە، هاوکات دەتوانین توشبووان بە حاڵەتی کەئابەی بەردەوام دەستنیشان بکەین. ئەگەر مێشک نەیتوانی هەڵچوونی بارگاوی لە ماوەی شەوی یەکەم لە یادەوەری دوور بخاتەوە، کە لە دوای ئەزموونکردنی ڕووداوەکە توشی بووە، بەپێی تیۆر چارەسەری شەوانە، هەوڵی دووەم بۆ ڕزگاربوون لە یادەوەری هەڵچوون لە ئەنجامی بارگاویبوون بە هەڵچوون، زۆر بەهێزە.

ئەگەر ئەو پرۆسەیە لە شەوی دووەم شکستی هێنا، ئەوە هەمان پرۆسە لە شەوی دواتر دووبارە دەبێتەوە، هەروەها لە شەوی سێیەم و شەوانی دواتریش پرۆسەکە بەردەوام دەبێت، ئەو حاڵەتە بە تەواویی دەریدەخات لە ڕێگای ڕوودانی کەئابەی دووبارە بووەوە، وادەکات کەسی نەخۆشی لە دوای ڕووداوەکە شەلەژانەکانی توندتر بێت، بەوشێوەیە شەو لە دوای شەو لەگەڵ یادەوەرییە ئازار بەخشەکەی بژیت.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، پێشبینی ئەوە دەکەم، دەتوانین کەسەکە بخەینە ژێر تاقیکردنەوە: بە مەبەستی کەمکردنەوەی ئاستی (Noradrenaline) لە کاتی خەو لە مێشکی نەخۆشەکە، لە دوای ئەزموونکردنی ڕووداوەکە، بۆ ئەوە مەبەستە مەرجی کیمیایی ئامادە دەکەین، بۆئەوەی خەو ڕۆڵی چارەسەرکردن ببینێت، لە کاتی بەکارهێنانی چارەسەری کیمیایی؛ چاوەڕوان دەکەین، بۆئەوەی بتوانین خەوی جوڵەی خێرای چاو بۆ نەخۆشەکە بگێڕینەوە، کە ماوەی خەوی تەندروست و جۆرییە. لەگەڵ گێڕانەوەی حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو لەدەستچوو بۆ نەخۆشەکە، پێشبینی دەکرین، نیشانەکانی شڵەژانی توندی مێشک کە لە دوای ڕووداوەکە توشی بووە؛ چاکتر بێت، هەروەها چاوەڕوان دەکرێت دووبارە بوونەوەی کەئابەی ئازاربەخش کەم بێتەوە.

تیۆری چارەسەری شەوانە، تیۆرێکی زانستییە، لە کاتی لێکۆڵینەوە بەدوای بەڵگە و نەخشەی پاڵپشتیکردنی نەخۆشەکە بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو دەگەڕام، لە کاتی گەڕان و لێکۆڵینەوەکان ڕێکەوتێکی جوان بەدیهات!

چاوم به (د. مورایی ڕاسکیند) پزیشکی کارا له نەخۆشخانەی سیاتلی سەر بە وەزارەتی جەنگاوەرە دێرینەکان لە حکومەتی ئەمریکا کەوت، کە چووبووم بۆ کۆنگرەی سیاتل بۆ خستنەڕووی توێژینەوەکەم لەسەر تیۆری چارەسەری شەوانە. هاوکات (د. ڕاسکیند) ئامادەی گۆنگرەکە بوو. بەڵام ئاشنایەتی و زانیاریمان لەسەر یەکدی نەبوو، ڕاسکیند پیاوێکی باڵابەرز و چاو جوان بوو، خاو و خلیسکی و ڕەفتارە گاڵتەجارییەکانی سەرنجی هەڵەی پێ دەدایت، ڕەفتارەکانی وایانکرد لە توانای زیرەکی و لێهاتوویی زانستیی کەم بکەمەوە، لە سەرەتادا زۆر بایەخم پێی نەدا.

ئەگەرچی ڕاسکیند توێژەرێکی باڵابوو لە بواری شڵەژانی توندی لە دوای ڕووداوەکان، هەروەها لە بواری نەخۆشی خەڵەفان. لە کۆنگرەکەدا کۆتا لێکۆڵینەوەی خۆی خستەڕوو، ئەنجامی لێکۆڵینەوەکەی مایەی سەرسوڕمانی بوو! لێکۆڵینەوەکەی لەسەر حاڵەتی شڵەژانی توندی دوای ڕووداوەکان بوو، ڕاسکیند چارەسەری نەخۆشە جەنگاوەرە دێرینەکانی بە بەکارهێنانی حەپێک دەکرد، حەپەکەی کاریگەریی گشتی لەسەر حاڵەتی نەخۆشەکانی هەبوو، حەپەکە ناوی (برازوسین) بوو، حەپەکە بۆ ڕێکخستنەوەی فشاری بەرزی خوێنیان بوو، ئەو دەرمانە یان حەپە ڕۆڵی لە دابەزاندنی فشاری خوێن لەجەستەدا هەبوو، بەڵام ڕاسکیند بینیبووی حەپەکەی سودی زۆری بۆ مێشک هەیە، ئەگەرچی لە سەرەتادا سودەی پێشبینی نەکراوبوو، هاوکات کەئابەی دووبارەبوونەوەی شڵەژانە توندەکانی دوای ڕووداوەکان کەم دەکردەوە، دوای تێپەڕبوونی چەند هەفتەیەک لەسەر تاقیکردنەوەکەی، نەخۆشەکان دەهاتنەوە بۆ نۆرینگەکەی و بە سەرسوڕمانەوە پێیان دەگوت، "دکتۆر شتێکی لەناکاو ڕوویداوە! کەئابەکەمان دووبارە نەگەڕاوەتەوە، ئێستا چاکترم، کەمتر لە خەوی شەوانە دەترسم".

دەرکەوت حەپی (برازوسین) کە ڕاسکیند بۆ دابەزاندنی فشاری خوێنی نەخۆشەکان دایدەنێت، کاریگەریی لاوەکی پێشبینینەکراوی لە ڕووی توانای دابەزاندنی ئاستی (Noradrenaline) لە مێشک هەیە. ڕاسکیند بەبێ مەبەست تاقیکردنەوەکەی ئەنجامدا بوو، ئامانجی ئەوەبوو؛ لە کاتی تاقیکردنەوەکەی مەرجی کیمیای دەماری بۆ "دابەزاندنی چڕی ئاستی ناسروشتیی (Noradrenaline) پێویست ببینێت"، لەبەرئەوەی ئاستی ناسروشتیی "(Noradrenaline) فشاری دەروونی" لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە مێشک درووست دەکات، فشاری دەروونی وادەکات ئەو نەخۆشانەی لە دوای ڕووداوەکان توشی شڵەژانی توند دەبن، بۆ ماوەیەکی درێژ لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێبەشبن.

بەپێی تاقیکردنەوەکان حەپی (برازوسین) پلە پلە کار لەسەر کەمکردنەوەی شەپۆلی بەرزی (Noradrenaline) لە مێشک دەکات، بە تێپەڕبوونی کات دەرفەت بە نەخۆشەکان دەدات، خەوی جوڵەی خێرای چاوی جۆریی بخەوێت. لەگەڵ بەردەوامی لە خەوی جوڵەی تەندروست و خێرایی چاو، نیشانەکانی نەخۆشییەکە لە نەخۆشەکان لە پاشەکشێ دابوو، هەروەها نۆرەی کەئابەکەیان کەمیدەکرد و پاشەکشێی دەکرد.

پەیوەندی نێوانمان لەگەڵ (د. ڕاسکیند) بە گفتوگۆی زانستیی لە ماوی ڕۆژانی کۆنگرەکە بەردەوام بوو، دوای ئەو پەیوەندییە لە مانگەکانی دواتر، ڕاسکیند لە کالیفۆرنیا – بیرکلی لە تاقیگەکەم سەردانی کردم، بە درێژایی ڕۆژ بەبێ وەستان قسەمان لەسەر پرس و حاڵەتەکان دەکرد، لە ماوەی شەوەکەش قسەکانمان بەردەوام بوو، بە تایبەتی گفتوگۆکانمان سەبارەت بە نموونە بایۆلۆژییە دەمارییەکان بوو، بۆ چارەسەری هەڵچوون لە کاتی خەوی شەوانە، هەروەها چۆن بتوانین بەو نموونەیە، شیکاری نایاب بۆ حاڵەتی نەخۆشییەکە بکەین، هەروەها لە ڕێگای حەپی ناوبراو شیکارییەکی دروست و زانستیی بۆ حاڵەتی نەخۆشییەکە بدۆزینەوە.

ئەو جۆرە گفتوگۆییانە، مرۆڤ دەخەنە حاڵەتی وروژانی بەهێز، باوەڕم وایە گفتوگۆ و قسەکانمان بە بایەخترین و وروژێنەرترین گفتوگۆ و قسەبوون، لە هەموو ماوەی ژیانی پزیشکیم، بەوشێوەیە تیۆرە زانستییە بنەڕەتییەکە چیتر پێویستی بەڵگەی نەخۆشی شڵەژانی توند نەبوو، چونکە لەو ڕۆژە گرنگەدا تیۆری چارەسەری شەوانە و حەپی ناوبراو لە نەخۆشخانەی سیاتیل یەکتریان تەواو دەکرد.

دوای گفتوگۆ و ئاڵوگۆڕکردنی دید و بۆچوونەکانمان، زانیاری و مەعریفەی نوێمان لەسەر کار و چالاکیی و لێکۆڵینەوەکانی یەکدی بەدەستهێنا، هاوکات حەپی برازوسین بوو بە دەرمانێکی دانپێدانراوی فەرمی، لە چارەسەرکردنی کەئابەی دووبارە بووەوە، ئەو کەئابەییەی لە ئەنجامی ڕووداوێک نەخۆشەکان توشی دەبوون، بە پشت بەستان بە هێزی لێکۆڵینەوەکانی ڕاسکیند و تاقیکردنەوە بەرفراوان و سەربەخۆکانی لەسەر نەخۆشەکان، حەپەکە ڕەزامەندی تەواویی دەستەی خۆراکی و حەپی ئەمریکی لەسەر بەکارهێنان بۆ ئەو مەبەستە بەدەستهێنا.

پرسیاری زۆر مابوونەوە کە پێویستییان بە وەڵام بوو، لەوانە دووبارە بوونەوەی ئەو حاڵەتە، بە شێوەیەکی دیکە لە ئەنجامی ئەو زەبرەی نەخۆش بەریکەوتووە، لەوانە حاڵەتی توندوتیژی سێکسی و سێکسی خراپ. دەرکەوت حەپەکە چارەسەرێکی نموونەیی نییە، بە تایبەتی ئەگەر بە ژەمی زۆر بخورێت، کاریگەریی لاوەکی دیکەی دەبێت، هەروەها کێشەی

دیکەی تەندروستی دروست دەکات، کەواتە وەڵامی نموونەیی ئەوەیە، بەکارهێنانی بۆ هەموو کەسێک، هەمان سەرکەوتن یان ئەنجامی نابێت، لەگەڵ هەموو ئەو ڕاستییانە، ئەو حەپە هێشتا لە قۆناغی سەرەتاییە.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوانە، شیکاری زانستیی بەهێزم بۆ یەکێک لە ئەرکەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو و پرۆسەی خەوبینین کردووە، لەبەرئەوەی خەوبینین بەشێکی بنەرەتی خەوی جوڵەی خێرای چاوە. لەسەر بنەمای ئەو شیکارییە، یەکەم هەنگاوی خۆمان بە ئاراستەی چارەسەرکردنی حاڵەتی تێکشکاوی تەندروستی ناوە، ئەویش شڵەژانی بەهێزە لە دوای بەرکەوتنی زەبرێک.

لەوانەیە ئەو شیکارییە زانستییە، ڕێڕەوێکی نوێ بۆ چارەسەری تایبەت بە خەو بکاتەوە، هەروەها ڕێڕەوی تایبەت بە ژمارەیەک نەخۆشی ئەقڵی بکاتەوە، لە نێویاندا کەئابە.

بەکارهێنانی خەون بۆ شرۆڤەکردنی ئەزموونی ئاگایی (DREAMING TO DECODE WAKING EXPERIENCES)

کاتێک گریمانم کرد خەوی جوڵەی خێرای چاو، هەموو ئەوانەی دۆزییەوە کە دەتوانێت پێشکەش بە تەندروستی ئەقڵمان بکەین. لە ئەنجامی ئەو جۆرەی خەو سودێکی دیک بۆ مێشک دەرکەوت، دەتوانم بڵێم: خەوی جوڵەی خێرای چاو سودی زۆر زیاتر و زۆر گرنگترە بۆ مانەوەمان لە ژیان.

خوێندنەوەی ڕاستی هەستەکان و گوزارشتکردنی ڕوخسار، مەرجە بۆئەوەی مرۆڤ ببێت بە بوونەوەرێکی مرۆیی کاریگەر و چالاک، هەروەها بۆئەوەی لە جۆرەکانی دیکەی بوونەوەران کاراتر و چالاکتر بێت. گوزارشتی ڕووخسار لە نێو ئاماژەکانی ژینگەکەمان گرنگترینیانە، لەبەرئەوەی گوزارشتکردنە لە حاڵەتی هەڵچوون و مەبەستەکانی کەسەکە. ئەگەر شرۆڤە و تەفسیرێکی ڕاستی بۆ بکەین، ئەوە کاریگەریی ئەرێنی لەسەر ڕەفتارمان دەبێت.

هەندێک ناوچە لە مێشک؛ ئەرکی خوێندنەوەی ئاماژەکانی هەڵچوونە، بە دیاریکراوی بەها و واتای هەڵچوونەکە دیاری دەکات. بە تایبەتی ئەو پرسە لەسەر گوزارشتی ڕوخسار ڕاستە. ئەو ناوچەیەی مێشک، کە ئەو ئەرکە دەبینێت، هەمان ئەو ناوچەی مێشکە کە خەوی جوڵەی خێرای چاو لە شەوان ڕێکدەخات.

لەو ڕۆڵە جیاوازەی ناوچەیەکی مێشک دەیبینێت، دەتوانین بەوشێوەیە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بڕوانین، کە شارەزای ڕێکخستن و ژەنینی ئامێری پیانۆیە ... هەروەها شارەزایە لە ڕێکخستنی ئامێری هەڵچوونی مێشک لە کاتی شەو، کە وادەکات مێشک زۆر

ورد بێت، تاكو بەیانی ڕۆژی دوایی لە خەو هەڵستێت، هەروەها بتوانێت گوزارشتە بچووك و ڕوون و شاراوەكان بەبێ هیچ هەڵەیەك تێبگات. ئەگەر كەسێك لە كاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە خەون بێبەش بكەین، ئەوە لە ڕێكخستنی هەڵچوونی مێشك و وردی و دروستی بێ بەشمانكردووە. پرسەكە وەكو ئەوەیە، كاتێك لە شوشەیەكی ناڕۆشن و ڕووشاوەوە لە تابلۆیەك بڕوانین، یان كاتێك سەیری وێنەیەكی ناڕۆشن و ناڕێك دەكەین، چونكە مێشكی بێبەش لە خەون، ناتوانێت شرۆڤەی گوزارشتی ڕوخسار بە وردی و دروستی بكات، لە ئەنجامی شرۆڤە لێكدانەوە شێواوەكانی. بەوشێوەیە مرۆڤ هاوڕێكانی بە نەیار دادەنێت.

لەوەوە گەیشتین بەو دۆزینەوەیە: ئەو بەشداربووانەی هاتنە ناو تاقیگە، بە درێژایی شەوەكە خەوتن. لە بەیانی دواتر وێنەی ڕوخساری زۆر لە كەسایەتی دیاریكراومان پێ پیشاندان. لە ناو وێنەكاندا تەنها وێنەی یەك لە كەسایەتییەكان وەكو ئەوانی دیكە نەبوو، گوزارشتی ڕوخساری ئەو كەس پلە بە پلە لە گوزارشتی خۆشەویستی "خەندەی كەم، ڕوانینی ئارام، بۆ ڕوخساری تۆقێنەر"، دەگۆڕا، بۆ گوزارشتكردنی زۆر توند و گۆشەگیر، وەكو "قرماندنی لێوەكان، نێوچەوانی گرژ و هەڕەشەی چاوەكانی".

بەوشێوەیە وێنەكانی ئەو كەسە، جیاوازیی كەمی لەگەڵ وێنەكەی پێش خۆیی و دوای خۆی هەبوو، هەموویان لەسەر بنەمای پلە پلەی زنجیرەیی هەڵچوون دانرابوون، بۆئەوەی كەم نیەتی ناخی كەسەكە بە تەواویی لە ماوەی دە وێنە بخاتەڕوو، گۆڕانەكان لە خۆشەویستی بەهێزەوە بۆ شەڕانگێزی ڕوون و ئاشكرا بوون.

وامانكرد بەشداربووان ئەو وێنانە بە ڕەمەكی لەگەڵ وێنەكانی دیكە ببینن، هاوكات چاودێری مێشكیانمان لە ڕێگای ڕەنینی موكناتسی بە وێنەوە ڕوپێو دەكرد، داوامان لێكردن وێنەكان بە پێی سەرنجڕاكێشیان یان نامۆیان پۆلێن بكەن. توانیمان لە ڕێگای ڕوپێوی وێنەگرتنی مێشك بە ڕەنەینی موگناتیسی پێوانەی پرسی مێشكییان لەسەر شرۆڤەی گوزارشتی ڕوخساریان بكەین، جیاوازیی ورد لە نێوان گوزارشتی خۆشەویستی و گوزارشتی ڕق و بێزاری، لە ڕووپێوییەكە دوای یەك شەوی تەواویی خەو دەركەوت.

هەموو بەشداربووان هەمان تاقیكردنەوەیان ئەنجام دایەوە، بەڵام ئەو جارەیان دوای بێبەشكردنیان لە خەو بوو، ئەوە قۆناغێكی گرنگ بوو، لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو. وامانكرد نیوەی بەشداربووان كۆرسێك لە بینینی وێنەكان، دوای بێبەشبوونیان لە خەوی یەكەم وەربگرن، بەوشێوەیە لە دوای خەویكی باش، كۆرسێكی دیكەی بینینی وێنەكانیان وەرگرتەوە، وامانكرد نیوەی دووەمیان پێچەوانەكەی بكەن، لە هەر كۆرسێكی

بینینی وێنەکان، بۆ بەشدابووەکان وێنەیەکی جیاواز لە وێنەکانی ئەو کەسەی یەکم جار بینیبوویان دەردەخست، بۆئەوەی کاریگەریی لەسەر بەیادهاتنەوەیان نەمێنێت یان دووبارە بوونەوەی وێنەکان ڕوونەدات.

دوای ئەو کۆرسەی تاقیکردنەوە، شەوەکەی بە تەواویی خەوتن، واتا دوای خەوتنی قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو، دەرکەوت بەشداربوون بە وردی وێنەکانییا، لە ڕووی ناسینەوەی گوزارشتی ڕوخسار و جیاکاری لە نێوانیان ڕێکخستووە، هەروەها هاوشێوەی پیتی (V) دوولا کراوە نەخشەی وێنەکانی کێشایەوە، کاتێک لە نێو ئەو برە زۆرەی گوزارشتی ڕوخسار گوزەریان دەکرد، ئەو دیمەنی ڕوخسارانەی لە کاتی ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشکییان بە ڕەنینی موگناتیسی پێشانمان دابوون، مێشکیان لە جیاکردنەوەی وردی نێوان حاڵەتەکانی هەڵچوون ڕووبەڕووی هیچ کێشەیەک نەبووەوە، هەروەها لە نێوان وێنەکانی تەنها یەکییان جیاوازیی کەمی لەگەڵ ئەوانی دیکە هەبوو، بە بەڵگەوە بەوردی و دروستی پۆلێنی وێنەکانییان کرد. جیاکاری لە نێوان نیشانەکانی خۆشەویستی و ڕێز و نەرێنی بوون لەلایان سەخت نەبوو.

هەرچەندە خەوی جۆریی جوڵەی خێرای چاوی یەکێک لە بەشداربووان زیادی دەکرد، واتا یەکێکیان لە شەوان چاکتر دەخەوت، ئەو بەشداربووە وردتربوو لە ڕووی شرۆڤەی حاڵەتەکانی هەڵچوونی نەرێنی وێنەکان کە لە ڕۆژی دواتر دەبینینی. ئەو تاقیکردنەوانە بۆ جەختکردن بوو لەسەر بایەخی تێپەڕین بە حاڵەتی خەوبینن لە ماوەی خەو، لە ڕێگای ئەو خزمەتە شەوانەیە نایابەی خەو بە مێشکی دەکات، کەواتە خەوی جۆریی جوڵەی خێرای چاو لە شەوان تێگەیشتنی نایابی بۆ جیهانی کۆمەڵایەتی لە ڕۆژی دواتر دەبێت.

کاتێک بەشداربووەکانی خۆیان لە خەو بێبەشکردبوو، هاوکات لە کاریگەریی بنەڕەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو بێبەشببوون، نەیاندەتوانی بە وردی جیاکاری لە نیوان حاڵەتی هەڵچوون و حاڵەتەکانی دیکە بکەن. شێوەی چەماوەیی پیتی (V) لە مێشکیان گۆڕابوو، ژێرەوەی بەرزبووەوە و ڕاستبووەوە وەکو ئەوی هێڵێکی ئاسۆیی بێت، یان وەکو ئەوەی مێشکییان لە حاڵەتی هەستیاری سەرکێشانە بێت و توانای کێشانی هیچ نەخشەیەکی بۆ ڕیزبەندی ئاماژەکانی هەڵچوون نەبێت، کە لە جیهانی دەروە وەریگرتبوون.

بەوشێوەیە توانای وردەکاری لەسەر خوێندنەوەی ئاماژەکان نەمابوو، کە ڕوخساری کەسێکی دیکە ئاشکرا دەکات. هەروەها سیستەمی ئاراستەی هەڵچوونی مێشکی بە تەواویی لەدەستدابوو، کە مێشک بە گەیەنەرە موگناتیسەکەی ئاماژە بۆ باکور دەکات، لە پێناوی

دیاریکردنی ئاراستەکان: کاتێک کاری جوان دەکەین، مێشک بەو گەینەرە بۆ زۆر لە سودەکانی پێشکەوتن ئاراستەمان دەکات.

لە نەبوونی ئەو وردەکارییەی هەڵچوون کە بە سروشتیی بە هۆی دووبارە ڕێکخستنەوە لە ئەنجامی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە شەوانە بەدەستی دەهێنین. بەشداربوونی لە خەو بێبەشکرابوون، کەوتنە حاڵەتی مەیلی ترسان، گومانیان دەکرد ڕوخسارەکانی بینیویانە جوانبن؛ یان بە ئاستێک خۆشەویستبن، بەوشێوەیە هەندێک لە ڕوخسارەکان گوزارشتییان لە ترس و تۆقان دەکرد، لە ئەنجامدا جیهانی دەروە ببوو بە شوێنێکی دوژمنکاری مەترسیدرا، بەوشێوەیە دوای ئەوەی مێشکییان پێویستی بە خەوی جوڵەی خێرای چاو بوو، چیتر جیهانی هەقیقی و واقیعی وەکو ئەوە نەمابوو کە مێشکییان لە ڕابردوو درکی کردبوو، شتەکان لە دیدگای ئەو مێشکانەی لە خەو بێبەشکرابوون چیتر یەکسان و چوون یەک نەبوون. کەواتە لە ڕێگای بێبەشکردنی بەشداربووان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، توانیمان توانای هاوسەنگی بەشداربووان لەسەر خوێندنەوەی جیهانی کۆمەڵایەتی و دەوروبەریان تێکبشکێنین و لەوناو بەرین.

ئێستا تۆ دەتوانی بیر لە پیشەیەک بکەیتەوە، کە خەڵک لە خەو بێبەش دەکات، بۆ نموونە "ئەوانەی یاسا جێبەجێ دەکەن، سەربازەکان، پزیشکەکان، پەرستارەکان، کارمەندانی بەشەکانی فریاکەوتن"، هەروەها ئەو کارانەی پێویستی بە چاودێری بەردەوامە: وەکو کاری باوک و دایکە نوێیەکان!

هەر ڕۆڵێک لەو ڕۆڵانەی سەرەوە، پێویستی بە دەستەبەری توانای هەقیقییە لەسەر خوێندنەوەی حاڵەتی هەڵچوونی کەسانیکی دیکە، بۆئەوەی بڕیاری زۆر گرنگ بدەن، بەڵکو تەنانەت ئەو بڕیارانەی ژیانی کەسانی دیکەی لەسەر بەندە، بە تایبەتی لەلایەن ئەو کەسانەی هەست بە حاڵەتی مەترسی هەقیقی دەکەن، ئەو کەسانە پێویستییان بە بەکارهێنانی چەکە، یان پێویستییان بە خەمڵاندنی توندی گرفتەکانی هەڵچوونە، کە دەتوانێت دەستنیشانکردنی پزیشکی بگۆڕێت، یان ڕادەی کاریگەریی هێورکەرەوەی ئازار کە بۆیەکێک لە نەخۆشەکان دادەنێت، یان خەمڵاندنی کەی پێویستە گوزارشت لە بەسۆزبوون لەگەڵ منداڵ بکرێت، یان لە ڕەفتارەکانی دەبێت توندوتیژی بەکاربهێنێ.

کەواتە بێ خەوی جوڵەی خێرای چاو و بێ توانایی لە دووبارە ڕێکخستنەوەی گەیەنەرەکانی هەڵچوون لە مێشک، کەسەکان لە ڕووی تێگەیشتن لە هەڵچوون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی لەگەڵ جیهانی دەوروبەریان، دەکات بە کەسانێکی شێواو، هەروەها بێ خەوی جوڵەی خێرای چاو، دەبێتە هۆکاری ئەوەی بڕیاری نەگونجاو بدەن و هەڵبچن، ئەنجامی بڕیارەکانییان لێکەوتەی مەترسیدرای دەبێت.

بە ڕوانین بۆ حاڵەتە زۆرەکانی هەڵچوونی نەرێنی لە ژیان، گەیشتین بەو ئەنجامەی، خزمەتگوزاری دووبارە ڕێکخستنەوەی گەیەنەرەکانی هەڵچوون لە مێشک، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو دەستەبەری دەکات، لەگەڵ پەڕینەوە بۆ قۆناغی هەرزەکاریی دەگات دەگات بە لوتکە، بۆیە دەبێت منداڵ تەنها لە ژێر چاودێری تەواویی باوک و دایک بێت، بۆئەوەی باوک و دایک بڕیارە گرنگەکان بۆ منداڵەکانیان بدەن، هەروەها پرسی کاریگەریی ڕێکار و میکانیزمەکانی هەڵسەنگاندن و ئاراستەکردنیان بە وریاییەوە بگرنەبەر.

کەواتە ڕۆڵی خەوی جونەی خێرای چاو بۆ مێشکی منداڵان لە ڕووی ڕێکخستنەوە گرنگ و پێویستە، لەبەرئەوەی مێشکی منداڵ قەبارەکەی بچووکە، هاوکات دوای قۆناغی منداڵی، سەرەتایی دەستپێکی ساڵانی هەرزەکاری و ساتی پەڕینەوە بۆ سەربەخۆبوون لە باوک و دایک دێت، پێویستە لەسەر هەرزەکار لە جولەی بۆ جیهانی کۆمەڵایەتی / هەڵچوون، پشت بە خۆی ببەستێت.

واتای ئەوە نییە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، بۆ کۆرپە و منداڵان پێویست نییە، بەڵکو زۆر گرنگ و پێویستە، لەبەرئەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، پاڵپشتی و یارمەتی چەندین ئەرکی دیکە دەکات، لە تەوەرەکانی دواتر باسییان دەکەین، لەوانە "گشەکردنی مێشک"، هەروەها ئەرکی دیکەی هەیە لەوانە "داهێنان" اە دواتر باسی دەکەین.

ئەوانە ئەرکەکانی دیکەی خەوی جوڵەی خێرای چاوە "ئەرکێک کاریگەرییەکانیان لە ساتی گەشەکردنی تاک دەستپێدەکات"، کە ڕێگا بە مێشک دەدات، لە قۆناغی پێش پێگەیشتن توانای ئاراستەکردنی خۆی لە دەریای شڵەژاو و جیهانی هەڵچووی ئاڵۆزدا، بەپێی سەربەخۆیی لە ئەوانی دیکە هەبێت.

لە بەشی پێش کۆتایی ئەم کتێبەدا، بە ڕوونی گفتوگۆ لەسەر ئەو زیانانە دەکەین، کە لە دەستپێکی دیاریکراوی چوون بۆ قوتابخانە توشی هەرزەکارانمان دەبێت. هاوکات گفتوگۆکانمان بۆ بابەتی کاتی پاسی قوتابخانە زۆر گرنگە، پرسێکی ڕوونە کاتی پاس لە کاتی خۆرهەڵاتە، بۆیە هەرزەکارانمان لە خەوی زووی بەیانیان بە بڕیاری ئێمە بە تەواویی خەوی جوڵەی خێرای چاو بێبەش دەکات، بە تەواویی لەو کاتەی سوڕی خەویانە، کە پەرەسەندنی مێشکیان خەریکە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو تەواو دەبێت، بە بەڵگەوە مێشکی هەرزەکار زۆر پێویستییەتی بە خەوی جوڵەی خێرای چاوە و خەوبینینە، ئەوە ئێمەین خەونەکانییان بە ڕێگای زۆر جیاواز دەدزین.

بەشی یازدە

خەونی داهێنان و خەونی کۆنترۆڵکردن

Dream Creativity and Dream Control

لەگەڵ ئەوەی لە بنەماوە پارێزەرەی لە تەندروستی ئەقڵ و حاڵەتی هەڵچوونت دەکات، هاوکات خەوی جوڵەی خێرای چاو و پرۆسەی خەون، سودی نایابی دیکەی هەیە: چارەسەرێکی زیرەکانەی زانیارییەکانە، ئەو چارەسەرە داهێنان دەبەخشێت و گەشە بە توانای چارەسەرکردنی کێشەکان دەدات. پرسەکە بەوشێوەیە، کەسانێک هەوڵدەدەن کۆنترۆڵی ئەو پرۆسەیە بکەن، بەڵام پرۆسەیەکی خونەویستە و سروشتییە، هەروەها دەتوانێت لە کاتی پرۆسەی خەوبینین، وابکات خەونەکانیان بە ویستی خۆیان ئاراستە بکەن.

خەوبینین: لانکەی داهێنانە (DREAMING: THE CREATIVE INCUBATOR)

ئێستا دەزانین خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو یادەوەری مرۆڤ بەهێز دەکات، خەوی جوڵەی خێرای چاو سودی تەواوکار و بلیمەتانە دەستەبەر دەکات، کە خۆی لە تێکەڵکردنی ڕەگەزە سەرەتاییەکان و ئاوێزانبوونییان دەبینێتەوە، هەروەها بە ڕێگایەکی ئەپستراوکت و زۆر نوێ. لە ماوەی خەوی خەوبینین، مێشک بیر لە برێکی زۆر لەو مەعریفانە دەکاتەوە کە بەدەستی هێناوە، دوای بیرکردنەوە بە ڕێسای گشتی بەشە هاوبەشەکانییان پوخت دەکات، بە واتایەکی دیکە جەوهەری مەعریفە بەدەستهاتووەکە هەڵدەهێنجێت[1]. دواتر لە خەوی دولایەنە ڕێنمایی و ئامۆژگاری لە "تۆڕی دەمارە خانەکانی ئەقڵ" وەردەگرێت، تۆڕی دەمارەخانەکانی ئەقڵ توانای چوونە نێو قولایی مەعریفەی بەدەستهاتووی هەیە، بۆ دەرهێنانی چارەسەری ئەو کێشانەی لە ڕابردوو لەلای ئێمە بێ چارەسەر ماوەن، بەو شێوەیە خەون سیحری چارەسەرکردنی زانیارییەکان لە قۆناغی خەوی جوڵەی چاو جێبەجێ دەکات.

لەو پرۆسەی خەوبینینە؛ هەندێک لە گرنگترین بازدان و پەرەسەندنەکان بۆ داهاتوو، لە ڕەوت و کاروانی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی بەدیدێت. هیچ ئامرازێکی دیکە لەوە چاکتر نییە،

---

[1]- بۆ نموونە؛ فێربوونی زمان و پوختەکردنی ڕێسای ڕێزمانی نوێ، منداڵان ئەو حاڵەتە بەرجەستە دەکەن، پرسەکە بە بەکارهێنانی ڕێسای ڕێزمانی "هاوەڵ، دەمەکان، جێناوەکان، ..." دەسپێدەکات، پێش ئەوەی لە سروشتی ئەو شتانە تێ بگات، لە کاتی خەوتن مێشکە بچووکەکەیان بە هێواشی بە پشت بەستان بە ئەزموونەکانی لە کاتی بێداری لەسەر پوختەکردنی ئەو ڕێسایانە کاردەکات، لەگەڵ ئەوەی منداڵ درکردنی ڕوونی بۆ ئەو ڕێسایانە نییە.

تاکو تیشکی دۆزینەوەکانی لە خەون بەدیهاتووە، لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو ئاراستەی بکەین، سەمەرەی لەوە چاکتر، بلیمەتی و زیرەک ئاوێتەی هەموو ئەو پرسانە دەبێت کە دەیانزانین، واتا بلیمەتی و زیرەکیمان وادەکات مەعریفەمان یەکگرتووبێت. هەوڵنادەم کەسێکی بێزارکەربم؛ بەڵام خەونی (دیمتری مندلییف) شرۆڤەدەکەم، کە لە حەڤدەی شوباتی ساڵی (١٨٦٩) وایکرد سوڕی خشتەی پۆلێنکردن بۆ ڕەگەزەکان دابنێم: ڕیزبەنکردنی بەردەکانی بیناسازی کە بە سروشتیی پەیدابوون و ناسراون پرسێکی جزانە.

لەلای کیمیازانی بلیمەتی ناوداری ڕوسی مندلییف، ئەگەر و بەربەستێکی بەدرەوام هەبووە، ئەو بەربەستە هەستەکانی دەوروژاند، کە دەبێت ڕێکخستنی لۆژیکی هەبێت، ئەو لۆژیکە ڕەگەزەکانی مەعریفەی گەردوون لەخۆبگرێت، ئەو لۆژیکەی هەندێک خەڵک بە مەزاجی وەسفی دەکەن، کە لێکۆڵینەوەیە لە "خودای خالق یان دانەر"! سەبارەت بەو بەربەستەی مندلییف، ئەوەندە بەسە بڵێم: ئەو بۆ خۆی کۆمەڵێک کاغەزی یاری دروستکرد، بۆئەوەی هەر کارغەزێک ڕەگەزێک بنوێنێت و سیفاتە فیزیایی و کیمیاییەکان دەربخات، لە نووسینگەکەی دادەنیشت، یان لە ماڵ؛ لە گەشتە درێژکانی بە شەمەندەفەر، کاغەزەکانی یەک لە دوای یەک لەسر مێز ڕیزدەکرد، هەوڵی دەدا "ڕێسایەکی ڕێزمانی" بەدیبهێنێت، بۆئەوەی بتوانێت چۆنیەتی پێکهاتەی ڕەگەزەکانی گەردوون بە ڕیزبەندی ڕاست بزانێت و دانی پێدا بنێت. ساڵانێکی زۆر بیری لە پەرەدایمی سروشتیی گەردوون دەکردەوە، ساڵانێکی زۆر لە چارەسەرەکردنی پەرەدایمی سروشت شکستی دەهێنا.

دەڵێن بۆ ماوەی سێ ڕۆژ و سێ شەو نەخەوت، پەرێشانی و نیگەرانییەکانی بەرانبەر پەرەدایمی سروشت گەیشتە لوتکە، لەگەڵ ئەوەی مانەوەی چەند ڕۆژ و شەوێک بەبێخەوی، پرسێکە سەختە بتوانین پەسندی بکەین، بەڵام هەقیقەتی ئەو پرسە ڕوون، ئەویش بەردەوامی شکستی مندلییفە لە چارەسەری ئەو پەرەدایمە. پیاوەکە لەبەر شەکەتی خۆی بەدەستەوەدا، دەستبەرداری پەرەدایمەکەی بوو، بۆ ئەوەی بخەوێت. بەڵام ڕەگەزە کیمیایی و فیزیاییەکانی سروشت لە هزری دەخولانەوە، هیچ لۆژیکێک ئامادەنەبوو ڕێکیان بخات.

کاتێک مندلییف خەوت؛ خەونی بینی، مێشکی خەوبینی توانی دەستکەوتێک بەدیبهێنێت، کە مێشکی بەئاگای نەیتوانیبوو بەدەستی بهێنێت. بەڵکو خەون توانی ڕەگەزە خولاوەکانی ناو مێشکی داگیرکردبوو، لە ساتێک بەیەکەوە کۆ بکاتەوە، هاوکات بە داهێنان تۆڕێکی جوانی و لێ پێکهێنان، واتا لە ڕەگەزە خولاوەکان ڕێکخستنی دروستکرد، هەر "ڕیزێک" یان هەر" خولێک"، هەروەها هەر ستونێک "یان هەر کۆمەڵەیەک"ی، لە ڕیزبەندێکی لۆژیکی

ڕێکخست، بەپێی تایبەتمەندی ئەتۆمەکان و ئەکترۆنە خولاوەکان لە خولەگەی خۆیان. بەوشێوەیە مندلییف پرسی پەرەدایمەکەی چارەسەرکردوو تێپەڕاند[1].

لە خەونم خشتەیەکەم بینی، هەر ڕەگەزێک شوێنی پێویستی خۆی بە تەواویی لە خشتەکە گرتبوو، کاتێک بێداربوومەوە، ڕاستەوخۆ لەسەر کاغەز تۆمارم کردن، ئەو خشتەیە پێویستی بە ڕاستکردنەوە نەبوو، تەنها یەک شوێن نەبێت.

لەگەڵ ئەوەی کەسانێک هەیە، گومان لە ڕاستی ئەو چارەسەرەکە دەکەن، کە لە خەونەوە هاتووە، بەڵام یەک کەس گومان لەو یەڵگەیە ناکات، کە مندلییف گەیشتووە بە دارشتنی خشتەی خولەکان لەو خەونەدا. ئەو مێشکەی خەونی بینیوە، نەک مێشکی بە ئاگا، مێشکی خەوبین توانیویەتی درکی ڕێزبەندی ڕێکخراوی هەموو ڕەگەزە کیمیاییە ناسراوەکان بکات. مندالیف پرسی چارەسەرکردنی پەرەدایمی سەرسوڕهێنەری بۆ خەون لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاوی جێهێشت، کە ڕێکخستنی پەرەدایمی ڕەگەزە ناساوەکانی پێکهاتەی گەردوون بوون لەگەڵ یەکدی، ئەو دیدگا گرنگ و بەبایەخە لە گەورەیی و مەزنی گەردوونەوە سەرچاوەی گرتبوو.

زانستیی دەماریی لە بواری زانستیی، سودی لە دیدگای هاوشێوەی خەون بینیوە. گرنگترینیان دۆزینەوەکانی زانای دەماری ئۆتۆ لوڤییە، لوڤی خەونی بە ئەزموونێکی زیرەکان لەسەر دڵی بۆق بینی، لە ڕێگای ئەو ئەزموونەی لە کۆتاییدا توانی چۆنیەتی پەیوەندی نێوان خانە دەمارییەکان بدۆزێتەوە، بە بەکارهێنانی مادەی کیمیای (گوێزەرەوەی دەماری)، مادەکیمیایی دەرژاندە نێوان بۆشاییە بچووکەکانی دەمارەخانانەکان و لێکی جیادەکردنەوە "تۆڕە دەمارییەکان"، پرسی جیاکردنەوە لە ڕێگای ئاماژەی کارەبایی نەبوو، لەبەرئەوەی ئاماژەی کارەبایی ناتوانێت لە دەمارەخانەیەکەوە بچێت بۆ دەمارە خانەیەکی دیکە، ئەگەر ڕایەڵەیەکی ماددی لە نێوان دوو خانەدا نەبێت. ئەو دۆزینەوە لە خەونێکی قوڵی کاریگەرەوە هاتەئاراوە، بە ڕادەیەک ئەو خەونە بووە هۆکاری ئەوەی لوڤی مەدالیای نۆبل بەدەست بهێنێت.

هەروەها دەزانین ئەنجامی هونەری گرنگ لە خەون بەرجەستەبووە. بۆ نموونە با بیر لە گۆرانی "دوێنێ" و "بابێ"ی پۆل ماکارتنی بکەینەوە، ئەو دوو گۆرانییەی لە خەودا بۆی هاتبوون. ماکارتنی پێمان دەڵێت: گۆرانی "دوێنێ"، لە حاڵەتی خەو بۆمام هاتووە، دوای

---

[1]- پ. م. کیدروف "دەقی پرسی سایکۆلۆژی داهێنانی زانستی بە بۆنەی دۆزینەوەی، د.ی. مندلییف خشتەی خولەکان" دەروونزانی سۆڤیەتی، ١٩٥٧، ٣: ٩١ – ١١٣.

ئەوەی لە خەونێکی پەیامبەخش بێداریی دەبێتەوە، کاتێک لە ژوورێکی بچووکی ماڵی باوکی لە شەقامی ویمبول لە لەندەن نیشتەجێیە، سەرقاڵی تۆمارکردنی فلیمێکی ڕۆمانسی بووە.

دەڵێت: کاتێک لە خەو بێداربوومەوە ئاوازێکی جوان لە مێشکم بوو، بە خۆمم گوت، ئەوە جوانە؛ بەڵام ئەوە چییە؟ پیانۆکە لەلای ڕاستی چرپایەکەم لە نزیک پەنجەرەکە لە تەنیشتم دانرابوو، لە جێگای خەوەکەم هەڵستام و لە بەدەم پیانۆکە دانیشتم، ئاوازەکە خۆی دەهات، بە شێوەی لۆژیکی بەدوای یەکدا دەهات، ئاوازەکە زۆر سەرسامی کردم، بەڵام نەمدەتوانی باوەڕ بکەم، لەبەرئەوەی من دامنەنابوو، بەڵکو خەونم پێوە بینیبوو! بە خۆمم گوت، نەخێر لە پێشدا هیچ ئاوازێکی ئاوام نەنووسیوە. بەڵام دەستمکرد بە ژەنینی؛ ئەو ئاوازە بەڕاستی شتێکی سیحراوی بوو!

لەگەڵ ئەوەی لە شاری لیڤەرپول لەدایک ببووم و لێی گەورەببووم، پرسێکی ئاسایی و سروشتیی بوو خەون بە تیپی میوزیکی بیتلز ببینم. بەڵام نابێت لەو هەقیقەتە کەم بکەمەوە، کە کیس ڕیتشارد لە تیپی ڕۆلینگ ستونزبوو، هەروەها دانەری چاکترین چیرۆکە لەو چیرۆکانەی لە خەونەوە دێن، لەبەرئەوەی ئەنجامی خەونەکە، هاتنی گۆرانی "ساتیسڤاکشن" بوو، ڕیتشاردز ڕاهاتبوو لەسەر دانانی گیتارێک و ئامێرێکی تۆمارکردن، بۆ تۆمارکردنی ئەو بیرۆکانەی لە شەوان بۆی دێت. لە بڕگەیەکی دواتر وەسفی ئەوە دەکات، کە لە ڕۆژی حەوتەمی مانگی ئایاری ساڵی (١٩٦٥) ڕوویدابوو، دوای ئەوەی دەگەڕێتەوە بۆ ژوورەکەی لە هۆتێلیی کلیروتر لە ویلایەتی فلۆریدا، دوای بەشداریکردنی لە کۆنسێرتێکی میوزیک شەوانە.

دەڵێت: لە کاتی خەوتن گیتارەکەم دەبردە سەر جێگا، کاتێک لە بەیانی بێداربوومەوە، دەمبینی کاسێتی تۆمارکردنەکە تاکو کۆتای پڕبووە، بە خۆمم دەگوت زۆر چاکە! من هیچ شتێکم نەکردووە! لەوانەیە لە کاتی خەو دوگمەی تۆمارکردنەکەم داگرتبێت، بۆیە کاسێتی تۆمارکرنەکەم دەگێڕایەوە بۆ سەرەتا، دوگمەی کارکردنی تۆمارکەرەکەم دادەگرت، دەنگەکە لە سەرەتای گۆرانی "ساتیسفاکشن" ناڕوون بوو، بەڵام لایەکی تەوای گۆرانییەکە بوو، دوای ئەوە چل خولەک خشە خش بوو، دوای ئەوە گۆرانییەکە دەهات، بەڵام لە حاڵەتی گۆرپلەیی بوو، کە لە خەون بۆم هاتبوو.

پەیامی داهێنان ئەوەندە بیرۆکە و شاکاری ئەدەبی مەزنی لە خەوندا بەخشیوە، لە ژماردن نایەت، بۆنموونە ئەوەی لە "مێری شیری" نووسەر ڕوویداوە، ئەو نووسەرە لە خەون دیمەنێکی زۆر ترسناک لە شەوێکی هاوینی ساڵی (١٨١٦) دەبینێت، کاتێک لە لورد

پایرۆن لە نزیک دریای ژنێف نیشتەجێیە، لە کاتی بێداربوونەوە گریمان دەکات ئەو خەونە هەقیقی بێت، دیمەنی ئەو خەونە بیرۆکەی ڕۆمانە نایابەکەی (فرانکشتاین)ی پێ بەخشی.

هەروەها شاعیری سوریالی فەڕەنسی سان پۆل پۆمان، لە خەونیدا بە باشی لەوانە تێگەیشتووە کە بینیویەتی، دەڵێت: هەموو شەوێک پێش ئەوەی بخەوێت، لەسەر دەرگا لە بەرانبەر شوێنی خەوەکەی تابلۆیەکی هەڵواسیوە، لەسەری نووسیوە " تکایە بێزارم مەکە، لەبەرئەوەی ئێستا شاعیر ئیشی هەیە"[1].

گێڕانەوەی چیرۆکی لەو جۆرە، پرسێکی خۆش و چێژ بەخشە، بەڵام نەگونجاوە، لەبەرئەوەی داتای ئەزموونی زانستیین، ئەو بەڵگە زانستییە چییە، جەخت لەوە دەکاتەوە خەو، بە وردە و دروستی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین، چارەسەری یادەوەری زانستیی پەیوەندیدار دەکات و توانای چارەسەرکردنی کێشەکانمان پێدەدات؟ ئەو شتە نایاب و تایبەتە چییە؟ لە فسیۆلۆژی دەمارەکان و خەوی جوڵەی خێرای چاو دەتوانێت شرۆڤەی سودەکانی داهێنان بکات، هەورەها شرۆڤەی ئەوە بکات، خەون لە بنەماوە بەشێکە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، هەروەها خەوی جوڵەی خێرای چاو بۆ خەو بینینە؟

لۆژیکێکی ناڕوون بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو (REM-SLEEP FUZZY LOGIC)

کاتێک مرۆڤ دەخەوێت، بەڕوونی سەرکێشی ڕووبەڕووی پرۆسەی تاقیکردنەوەی مێشک دەبێتەوە، لەبەرئەوە نییە ئەو خەوتووە! پرسێکی ڕوونە مرۆڤی خەوتوو ناتوانێت بەشداری لە تاقیکردنەوەی کۆمپیوتەری بکات، هەروەها ناتوانێت پەرچەکرداری بەسودی هەبێت، ئەوانە دوو ڕێگان لەسەریان ڕاهاتووین، کە زانایان لە ڕێگایانەوە درکی کارەکانی مێشک دەکەن، بەدەر لە خەونی سروشتیی، لە کۆتایی ئەو بەشە قسەی لەسەر دەکەین، زانایانی خەو بە بەردەوامی پێویستییان بەوەیە، پێیان بگوترێت چی لە مێشک دەگوزەرێت.

لەبەرئەوەی زۆربەمان (زانایان) بە ناچاری تەنها چاودێری زنجیرەی چالاکییەکانی مێشک لە کاتی خەوتن دەکەین، بەبێ ئەوەی بتوانین بەشداربووان لە تاقیکردنەوە و لە کاتی خەوتن تاقیبکەینەوە. بەڵکو چالاکییەکانی مێشکیان لە حاڵەتی ئاگایی دەپێوین، واتا لە پێش خەو و دوای خەو، لەسەر ئەو بنەمایە بڕیار دەدەین، قۆناغەکانی خەو یان خەون، کە کەسەکە لە نێوان دوو کات پێیدا تێپەڕیوە دەتوانێت شرۆڤەی ئەو سودانە بکات، کە لە ڕۆژی دوای بەیادی دێتەوە.

---

[1]- ئەو چیرۆکە چەقی داهێنانەکەی خەوی خەوبینینە، کە دەخرێتە پاڵ شاعیری هێمایی فەڕەنسی پۆل پییر ڕۆ.

لەگەڵ هاوڕێم (رۆبرت سیکگولد) لە زانکۆی هارڤاردی پزیشکی هەڵستاین بە نەخشەکێشانی چارەسەرێک بۆ ئەو کێشەیە، ئەگەرچی لە بنەماوە چارەسەرێکی ڕاستەوخۆی نموونەی نییە. لە تەوەری یەکەمی بەشی نۆیەم، قسەمان لەسەر دیاردەی "تێکچوونی خەو"کرد، هەروەها لەسەر بەردەوامی حاڵەتی خەو لە مێشک لە قۆناغی یەکەمی خولەکەکانی پێش هەڵستان لە خەو کرد. هەوڵەکانمان بۆ گۆڕینی ئەو دەروازە بچوکەکەی تێکچوونی خەو بوو لە دەرفەتێک، تاکو بتوانین سود لە تاقیکردنەوەکانمان ببینین، نەک لە ڕێگای هەڵستاندنی کەسانی خەوتوو لە بەیانیان و تاقیکردنەوەیان، بەڵکو لە ڕێگای بێدارکردنەوەیان لە کاتی قۆناغە جیاوازەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە درێژایی کاتژمێرەکانی شەو.

هەروەها بۆ زانینی گۆڕانە دراماتیکییەکانی چالاکییەکانی مێشک لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدەن، هەروەها ئەو گۆڕانە گەورانەی لە ماوەکانی خەو لە گیراوەی ماددە کیمیاییەکانی دەمارەخانەکان ڕوودەدەن، گۆڕانەکان لەگەڵ بەئاگاهاتنی کەسەکە بە یەکەوە ناوەستن. هەروەها تایبەتمەندی دەماری و کیمیایی هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی خەو، هەندێک کات وەکو خۆیان دەمێننەوە، مانەوەی تایبەتمەندی دەماری و کیمیایی هۆکاری تێکچوونی قۆناغەکانە، لە بنەماوە حاڵەتی ئاگایی هەقیقی تەواو لە حاڵەتی خەو جیادەکاتەوە، بەڵام پرسەکە زیاتر لە چەند خولەکێک بەردەوام نابێت.

لە حاڵەتی بێدارکردنەوەی بەزۆر، فسۆلۆژیای دەماری مێشک لە حاڵەتی خەو نزیک دەبێتەوە، نەک لە حاڵەتی ئاگایی، لەگەڵ تێپەڕبوونی هەموو خولەکێک، جەختکردنی قۆناغی خەوی پێشوو دەگەڕێتەوە، کە کەسەکەی تیادا بێدارکراوتەوە، بەوشێوەیە پلە بە پلە خەو لە مێشک پاشەکشێ دەکات، لەگەڵ بەروپێشچوونی حاڵەتی بێداربوونەوەی هەقیقی، تاکو ئەو کاتەی کەسەکە بە تەواویی لە خەو هەڵدەستێت.

بینیمان لە ڕێگای ئەنجامدانی هەر تاقیکردنەوەیەکی مەعریفی سنوردار، کە لە نەوەد خولەک تێنەپەڕێت، دەتوانین کەسەکان لە خەو بێداربکەینەوە و زۆر بە خێرایی لە ماوەی ئەو قۆناغەی گواستنەوە لە نێوان خەو و بێداریی تاقیانبکەینەوە. کاتێک ئەو کارە دەکەین، دەتوانین تەنها هەندێک لە تایبەتمەندییەکان و ئەرکەکانی قۆناغی خەومان دەستکەوێت، وەکو چۆن مرۆڤ هەڵمی ماددەیەکی شلی بەهەڵمبوو دەدلۆپێنێت و شیکار دەکات، تاکو سەبارەت بە تایبەتمەندییەکانی ئەو ماددە شلە بگات بە ئەنجام.

پرسەکە سەرکەوتوو بوو! کۆمەڵێک وشەی هەڵبژێردراومان لەگەڵ گۆڕینی ڕیزبەندی بنەڕەتی پیتەکانییان دانا، هەر وشەیەک لە پێنج پیت پێکهاتبوو، پیتەکان تەنها دروستکردنی یەک وشەی ڕاستییان لەخۆدەگرت، بۆ نموونە "ز ن ب ە ا" = "بازنە"، کەسی بەشداربووی تاقیکردنەوەکە، کۆمەڵێک وشەی هەڵوەشاوەی پەرش و بڵاوی یەک لە دوای یەکی دەبینی، بە شێوەیەک هەریەک لە کۆمەڵە پیتی وشەکان لە چەن چرکەیەک زیاتر لەسەر شاشەکە بەردەوام نەدەبوون، هەروەها داوا لە بەشداربووەکە دەکرا ئەگەر زانی یەک وشە بڵێت، پێش ئەوەی پیتەکانی وشەیەکی دیکەی هەڵوەشاوە و پەرش و بڵاو لەسەر شاشەکە دەربکەوێت، هەر کۆرسێکی تاقیکردنەوە تەنها نەوەد چرکە بەردوام دەبوو. هاوکات ژمارەی ئەو وشە ڕاستانەمان تۆمار دەکرد، کە هەر بەشداربووەک دیتوانی لەو ماوە کورتە بە ڕاستی بزانێت، ماوە کورتەکە، ماوەی پەکەوتنی خەو بوو، دوای ئەو پرسیارە ڕێگامان دەدا کەسی بەشداربوو جارێکی دیکە بخەوێتەوە.

لە پێشدا پرۆسەی تاقیکردنەوەکەمان بۆ بەشداربووان ڕووناکردەوە، پێش ئەوەی لە تاقیگەکە بچن بۆ شوێنی خەوتنیان، هاوکات جەمسەری کارەباییمان خستە سەر سەر و ڕووخساریان، تاکو قۆناغەکانی خەویان لە کاتی هەقیقی خەو لە ڕێگای شاشەی خستنەڕووی ئاماژەکان لە ژوورێکی تەنیشت تاقیگەکە بزانین. لەگەڵ ئەو ڕێکارانە، بەشدرابووان چەندین ڕاهێنانی ئەزموونییان پێش خەو ئەنجامدابوو، تاکو بە تەواویی ئەرکەکە بزانن، لە ڕێگا و ڕێکارەکانی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە تێبگەن، دوای خەوتن، هەریەک لە بەشدرابووان لە ماوەی شەودا چوار جار بۆ تاقیکردنەوەکە بێدار دەکرانەوە، دوو جار لە ماوەی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، جارێک لە سەرەتای شەو، جارێکی دیکە لە کۆتایی شەو، دوو جار لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، جارێک لە سەرەتایی شەو و جارێکی دیکە لە کۆتایی شەو.

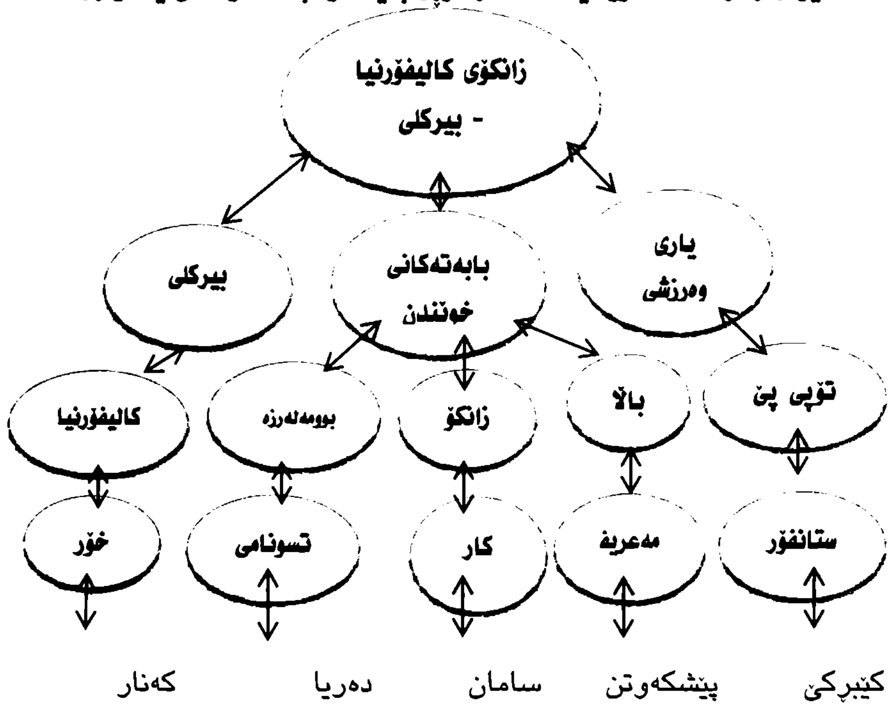
دوای هەموو بێدارکردنەوەیەک لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، هیچ نیشانەیەکی جیاوازیی دەهێنان لە بەشداربووان دەرنەکەوت، هاوکات نەیانتوان لە چەند وشەیەکی دیاریکراو زیاتر بزانن، بەڵام کاتێک لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو بێداردەکرانەوە، چیرۆکەکە بە تەواویی جیاواز بوو، یان کاتێک لە قۆناغی خەون بێداردەکرانەوە، بینیمان توانای چارەسەرکردنی کێشەکەیان زۆر زیادی کرد، بەشداربووان لە کاتی بێدارکردنەوەیان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو، توانیان بڕێکی زیاتر وشەی ڕاست بزانن، ئاستی زانینی وشەکانییان لە نێوان (١٥ – ٣٥%) بوو، بەراورد بەوەی لە خەوی نەمانی

جوڵەی خێرای چاو بێدارکرابوونەوە، یان لە ماوەی ئەنجامدانی هەمان ئەزموون، کە لە ڕۆژدا بەئاگابوون.

لەوەش زیاتر، ڕێگای چارەسەرکردنی کێشەی بەشداربووان لە کاتی بێدارکردنەوەیان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو جیاواز بوو، لە ڕێگای چارەسەرکردنیان لە کاتی بێدارکردنەوەیان لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، هەروەها لە حاڵەتی بێدارییان لە ڕۆژدا. یەکێک لە بەشدرابووان پێی گوتم: دوای بێداربوونەوە لە خەوی جوڵەی خێرای چاو چارەسەرەکان بە سادەیی هەڵدەقوڵێن، لەگەڵ ئەوەی بەشداربووان لەو کاتەدا نوقمی حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو نەبوون. بەڵام چارەسەرەکان زۆر ئاسان دەردەکەوتن، کاتێک مێشک کاریگەرییەکانی خەوی خەونی هەڵگتبوو. بە تایبەتی ئەوی پەیوەست بوو بە کاتی وەڵامدانەوە، چارەسەرەکان بە نیمچە ڕاستەوخۆ و بە خێرایی دوای بێداکردنەوەیان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بەراورد لەگەڵ دەرکەوتنی چارەسەر لە دوای کاتێکی درێژ و بیرکردنەوەی زۆر لەلای هەمان کەس دەهاتن، کاتێک لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بێداردەکرایەوە، یان کاتێک لە حاڵەتی بێداریی تەواو لە ڕۆژ تاقیدەکرایەوە. ئەو بڕە "هەڵمەی" لە خەوی جوڵەی خێرای چاو دەمایەوە، حاڵەتێکی جیاوازیی "کرانەوەی هزری" دەڕەخساند، لە ڕووی چارەسەرکردنی زانیارییەکان زۆر نەرمی دەنواند.

بە بەکارهێنانی هەمان ڕێگای بێدارکردنەوە لە تاقیگەدا، زانا ستیکگولد تاقیکردنەوەیەکی زیرەکانەی دیکەی ئەنجامدا، جەختی لە ڕادەی بنەڕەتی جیاوای نێوان کاری مێشک لە ساتی خەوبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو کردەوە، کاتێک پرسی خەونەکەیان پەیوەستبوو بە چارەسەرکردنی داهێنەرانە لە یادەوەرییەکان. پشکنینی چۆنیەتی کارکردنی یادگە و بەیەکەوە بەستنەوەی چەمکەکان لە کاتی شەودا پشکنی. بینی چەمکەکان بەڵگەی مەعریفی و ڕێبەرن، ئەو مەعریفانە وەکو شێوەی بەڵگە و ڕێبەری داریی هەرمێی خێزانین، لقەکانی دارەکە پەیوەندی خزمایەتی دەخەنەروو، لە لوتکەی هەرمی دارەکە بەپێی ڕیزبەندی بەهێزی خزمایەتی ڕیزبەندیان دەکات. شێوەی ژمارە (١٤) نموونەیە لەسەر تۆڕی بەیەکەوە بەستراوی ئەو جۆرە پەیوەندییە، ڕێبەری نەخشەی داری هەرمێی خێزانی، بە ڕوانین بۆ زانکۆی کالیفۆرنیا – بیرکلی دانراوە، کە مامۆستایەک کاری لەسەری کرووە.





لــە ڕێگــای بــەکارهێنانی تاقیکردنــەوەی کۆمپیوتــەری پێوانــەیی، ســتیکگولد چۆنیــەتی کــارکردنی تۆڕەکــانی بەیەکــەوە بەســتنەوەی پێوانــەکرد، پرۆســەی پێوانەکردنەکــە لــە کــاتی هەڵســتان لــە خــەوی جوڵــەی خێــرای چــاو و خــەوی نــەمانی جوڵــەی خێــرای چــاو بــوو، تاقیکردنەوەکــە لــە کــاتی جێبــەجێکردنی ئــەو کارانــە بــوو کــە کەســەکە لەســەریان ڕاهــاتبوو، کاتێک کەسەکە لە ڕۆژدا بەئاگایە و نەخەوتووە، هــەروەها کاتێک مێشک لە خــەوی نــەمانی جوڵەی خێرای چاو بێداردەکرێتەوە، یان کاتێک پێوانەی ڕۆڵــەکانی لــە کــاتی ڕۆژدا دەکرێت، ئەو کاتە مێشک بە پرنسیپ کاردەکات، هاوکات بەشەکانی مێشک بە شێوەیەکی لۆژیکی و تۆکمەیی بەیەکەوە بەستراونەتەوە، وەکو لە شێوەی هەرەمی ژمارە (١٤) دەردەکەوێت.

ئەگەر مێشک لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێدار بکرێتەوە، ئەوە ئاراستەی کارەکانی بە تــەواویی جیــاواز دەبێت. هاوکــات ڕێکخراوییە هەرەمییەکــەی لەدەســت دەدات و پەیوەنــدی لۆژیکی نامێنێت. هاوکات مێشکی خەوبین، لە کاتی خەوی جوڵەی خێرای چــاو، هــیچ گرنگی بە پەیوەندی لۆژیکی نادات، یان بایەخ و گرنگی بە پەیوەنــدی بەیەکــەوە بەســتنەوانە نــادات، کە هــەنگاو هــەنگاو دروســت دەبێت. بــەڵکو بــە پێچەوانــەوە، مێشــک تــەنها لــە مــاوەی خــەوی جوڵــەی خێــرای چــاو بــە پرۆســەی بەیەکــەوە بەســتنەوەی ڕوون تێدەپــەڕێت و مــەیلی بــۆ

گرنگیـدان و بایەخـدان بـەو بیرۆکـە و چەمکانـە دەبێـت، کـە هـیچ شـتێک بەیەکـەوەیان نابەستێتەوە، تەنها ڕەهەندی پەیوەندییە بەهێزەکان نەبێت.

ئەو پرنسیپە لۆژیکییانەی مێشکی کەسی خـەوبین لـە کاتی خـەوی جوڵـەی خێرای چـاو جێی دەهێڵێت، دەبێتـە هـۆی ئـەوەی "شـەپۆلە کارەباییـە جوانـەکان"ی مێشـک لـە یـادەوەری بەیەکەوە بەستراوە دەستپێبکات، کەواتە هەموو شتێک لە حاڵەتی خـەون لـە قۆنـاغی خـەوی جوڵەی خێرای چـاو ڕوودەدات، هـەر کاتێک شـتێکی زۆر نـامۆ ڕوویـدات، پرسـی بەیەکـەوە بەستنەوە چاکتر دەبێت! بەوشێوەیە ئەنجامەکان دەبن بەو پەیامەی پێی دەگەین.

تاقیکردنــەوەی ڕێکخســتنی وشــەکان و ئاماژەکــان دەریخســت، پرنســیپی کــاری ئــەو مێشـکەی خـەون دەبینێت، بـەراورد لەگـەڵ پرنسـیپی مێشـک، لـە کـاتی ئاگـایی و لـە قۆنـاغی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە بنـەماوە زۆر جیـاوازە، چونکە لەگـەڵ چـوونی مێشـک بۆ قۆنـاغی خـەوی جوڵـەی خێـرای چـاو و خـەوبینین، شـێوەیەک لـە داهێنـان لـە یـادەوەری ئاوێتـە دەسـتپێدەکات. بەوشـێوەیە چیتـر پەیوەسـتی بەیەکـەوە بەسـتنەوەی زۆر ئاسـایی و ڕوونی نێوان ئەو یەکانەی یادەوەریمان نـابین، بـەڵکو بـە پێچەوانـەوە، ئێسـتا مێشـک کـارا و سەربەخۆییە، هەروەها ئاراستەی ڕووە و پەیوەندیکردنە بە ڕەهەندی یادەوەرییـە بەیەکـەوە بەستراوەکان، واتا ڕووە ئەو زانیاریانەی نێو یادەوەرییە کە کەمتر ڕوون.

ئەو فراوانبوون و کرانەوەی لـە (پەنجـەرەی) یادەوەریمانـدا هەیـە، هاوشـێوەی ڕووانینـە بە وردبین، بەڵام بە ئاراستەی پێچەوانە. بۆیە کاتێک بەئاگاین، ئەگەر داهێنانەکە جیاواز بێت لە ئامانجی دیاریکراومان. ئەوە لە ڕێگای کۆتایی هەڵەی وردبینەکەمانەوە دەڕوانین، کەواتـە لـە کـاتی ئاگـایی تێڕوانینیمـان بەرتەسـک و سنووردار دەبێت و سـەرنجمان بـەهێزتر دەبێت، بۆیـە نـاتوانین زانیارییـەکانی لـە مێشـکماندایە بـە گشـتی ببینـین، هـەروەها کاتێـک لـە خـەو هەڵدەستین، تەنها کۆمەڵەیـەکی بچـووک لـە پەیوەنـدی ئاڵوگـۆڕی نێـو یادەوەریمـان دەبینـین. بـەڵام کاتێـک دەچینـە حاڵـەتی خـەوبینین، پێچەوانـەی هـەموو ئەوانـە دەبێـت بـە ڕاسـت، لەبەرئـەوەی لـە کۆتـایی چاوپێکەوتنەکـەوە بـە ڕاسـتی لـە ڕێگـای وردبـین بـۆ خسـتنەڕووی یادەوەرییـەکانمان دەڕوانـین. هـەروەهـا کاتێک زومـی گۆشـە فراوانـی خـەون بـەکاردەهێنین، دەتـوانین تـەواویی پێکهاتـەی زانیارییـە هـەڵگیراوەکانی نێـو یادەوەریمـان، بـە لێکدانـەوە و ئەگەری جیاوازەوە وەربگرین، هەموو ئەوانە خزمەت بە داهێنان دەکەن.

توانەوەی یادەوەرییەکان لە کورەی خەونەکان (MEMORY MELDING IN THE FURNACE OF DREAMS)

ئەگەر ئەو دوو ئەنجامە ئەزموونکراوەمان خستە پاڵ گریمانەکانی دەڵێن: خەون پەرە بە توانای چارەسەرکردنی کێشەکان دەدات، ئەو دوو گریمانە ڕوون و شیاون بۆ تاقیکردنەوە و زانستییانە پرسەکەمان بۆ ڕوون دەبێتەوە.

یەکەم: ئەگەر لە حاڵەتی ئاگایی پێکهاتەی کێشەیەک لە کێشەکانمان بە مێشک بدەین، ئەوە پەیوەندی و بەیەکەوە بەستنەوەی نوێ و چارەسەری نوێ بۆ کێشەکان چاکتر دەردەکەوێت، یان دوای ئەوەی مێشک بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، لە کاتی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو، لە خەون دەمێنێتەوە، بەراورد لەگەڵ ئەو ماوەیەی بەئاگایین، کە مێشک بە ڕامان لەزانیارییەکان و بیرکردنەوە لە کێشەکە بەسەریدەبات.

دووەم: ناوەرۆکی خەونی خەڵکە، کە تەنها حاڵەتی خەوی جوڵەی خێرای چاو تێدەپەڕێنێت، پێویستە ڕادەی سەرکەوتن و سودبینین لە توانای چارەسەرکردنی کێشەکانی لە خەون هاتووە دیاری بکەین، دوور لە بەیەکەوە بەستنەوەی ڕاستەوخۆ.

ئەوەی تایبەتە بە لێکەوتەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو لەسەر چاکی و جوانی حاڵمان، لە ڕووی هەڵچوون و ئەقڵانی "لە بەشی پێشوو دۆزیمانەوە و خستمانەڕوو"، گریمانەی دووەم دەتوانێت بەڵگە لەسەر پێویستی خەوی جوڵەی خێرای چاو بهێنێتەوە، بەبێ ئەوەی بەڵگە لەسەر فەرامۆشکردنی بهێنێتەوە. کۆبوونەوەی خەون و ناوەرۆکی بەیەکەوە بەستراوەی خەون، بڕیار لەسەر سەرکەوتنی داهێنەرانە دەدات.

بەوشێوەیە جار لە دوای جار بەوە گەیشتین کە کەسانی دیکە پێی گەیشتوون، بۆ نموونە، بڵێین من فێری پەیوەندی سادەی نێوان پرسی (A و B) دەکەم، لە پێشدا فێرت دەکەم A لە B گەورەترە، دواتر فێری پەیوەندییەکی دیکەت دەکەم، کە B چاکترە لە C. ئەو دوو دراوە جیاوازن. ئەگەر وابکەم A و C بە یەکەوە ببینی، لێت بپرسم کامەیان بە چاکتر دادەنێیت، بێگومان A لە C بە چاکتر دادەنێت، لەبەرئەوەی مێشکت بۆ ئەنجامە بازدەدات. لەو حاڵەتە دوو پرنسیپ بەکار دەهێنێت، کە لە مێشکدا ئامادەییان هەیە (B > C، A > B)، دواتر پەیوەندی نەرم لە نێوانیان دادەنێیت (C < A > B)، بەوشێوەیە ئەنجامی نوێی تەواوت لەسەر ئەو پرسیارە دەستدەکەوێت، کە لە پێشدا خستمانەڕوو، (A > C)، ئەنجامی پرسیارەکە، هێزی چارەسەرکردنی یادەوەرییە، کەواتە چارەسەرکردن، پش بە پاڵنەری خێرای خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبەستێت.

لەو لێکۆڵینەوەیەی لەگەڵ هاوڕێم (د. جیفری ئیلمبوگن) لە زانکۆی هارڤارد-لەسەر کۆمەڵک کەس ئەنجاممانداد، بەشداربووانی تاقیکردنەوەکەمان فێری ژمارەیەکی زۆر لەو پێشەکییە سەربەخۆیانە کرد، کە لە زنجیرەیەکی درێژیی بەیەک گەیاندنی ئاڵوگۆڕکراو لە نێوان خۆیاندا دانرابوون، دوای پرۆسەی فێربوون تاقیمانکردنەوە، مەبەستی تاقیکردنەوەکە تەنها بۆ هەڵسەنگاندنی تێگەیشتنیان لە ستونە سەربەخۆکانی پێشکەکییەکان نەبوو، بەڵکو بۆ هەڵسەنگاندنی چۆنیەتی بەیەکگەیاندنی پێشەکی نێو ستونەکان بوو، لە چوارچێوەی زنجیرەیەک بەیەکگەیاندن.

تاقیکردنەوەکە بەڵگەیە لەسەر بەیەکگەیاندنی ئەو یادەوەرییانەی بە یەکەوە دەرناکاوەن A > B > C > D > E > E" ، هتد" تەنها لای ئەوانە نەبێت کە خەوتبوون و بڕێکی تەواوییان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو لە کاتژمێرەکانی بەیانی دەستکەوتبوو، یان لەو کاتژمێرانەی دەوڵەمەندە بە خەون. کەواتە خەوتن و خەوبینین، وایکرد بتوانن بازدان بۆ بەیەکەوە بەستنەوەی دوور لەیەک ئەنجامبدەن، بۆ نموونە (B > D)، هەروەها لە دوای سەرخەو شکاندنی ڕۆژ هەمان ئەنجام بەدیهات، ماوەی سەرخەو شکاندنەکەیان شەست خولەک بۆ نەوەد خولکی خایاند، کە ڕۆڵی خەوی جوڵەی خێرای چاو لە سەرخەوشکاندنەکەدا هەبوو.

کەواتە خەو بەیەکەوەبەستنەوە لە نێوان ئەو ڕەگەزانە بەدیدەهێنێت، کە پەیوەندی نێوانیان دوورە، لە کاتێکدا پەیوەندییەکان لە سایەی ئاگایی ڕۆژدا ڕوون نییە. بەشدارییوونی لە تاقیکردنەوەکە خەوتبوون، لەگەڵ خۆیان پارچە پەرشوبڵاوەکانی مەتەڵەکەیان لە یادەوەرییان هەڵگرتبوو، کاتێک بێداربوونەوە یان لە خەو هەڵستان مەتەڵەکە چارەسەر ببوو. ئەوە پرسی جیاوازیی نێوان زانینی" ڕەگەزی زانیارییە تاکە سەربەخۆکانە"، دانایی " هۆکاری زانینی ڕەگەزەکان بوو، کاتێک مرۆڤ بەیەکەوە ڕێکیان دەخات" یان دەتوانیت بە ئاستێکی سادەتر گوزارشت لە پرسەکە بکات، هەروەها وەرگرتنی زانیاری بە بەراورد بە وەرگرتنی زانیاری. لەسەر ئەو بنەمایە، خەوی جوڵەی خێرای چاو، وادەکات مێشکت بچێتە قۆناغی دوای فێربوون، هەروەها کارا و چالاک بێت لە وەرگرتنی زانیارییەکان.

هەندێک خەڵک گریمان دەکەن، بەیەکەوە بەستنەوەی نێوان زانیارییەکان پرسێکی لاوەکییە، بەڵام لە بنەماوە پرسی بەیەکەوە بەستنەوە یەکێکە لە پرۆسە سەرەکییەکانەی مێشک لە کۆمپیوتەر جیادەکاتەوە. کۆمپیوتەرەکان توانای هەڵگرتنی هەزاران پرۆفایلی سەربەخۆیان بە هەموو وردەکارییەکانەوە هەیە. بەڵام کۆمپیوتەری ئاسایی پەیوەندی

زیرەکانــە لــە نێــوان پرۆفایلــەکان دروســت ناکــات، بۆئــەوەی چەنــدین پــۆل و کۆمەڵــەیان لێدروست بکات.

لە ڕاستیدا پرۆفایلەکان لە ناو کۆمپیوتـەر دابەشـدەبن، وەکو دوورگـەی لێکدابڕاو. بـەڵام یادەوەریمان پەیوەندی ئاڵوگۆڕی دەوڵەمەند لە چوارچێوەی تۆڕی بەیەکەوە بەسـتنەوە لـە نێوان پرۆفایلەکان دادەمەزرێنێت، هاوکات پەی پێ بردنی نـەرم لـە نێوانیـان دادەمـەزرێنێت. ئێمەی مرۆڤ خەوی جوڵەی خێرای چاو و پرۆسـەی خـەوبینینمان هەیـە، بۆیـە پێویسـتە لـە پای کاری داهێنەرانەیان سوپاسگوزاری خەوی جوڵەی خێرای چاو و خەوبینین بین.

شکاندنی کۆدەکـان و چارەسـەرکردنی کێشـەکان: (CODE CRACKING AND PROBLEM SOLVING)

ڕۆڵ و کاریگەریی خەوی جوڵەی خێرای چاو، لە ئاستی تێکەڵکردنی زانیارییەکان لەگەڵ یەکدی بە ڕێگای داهێنەرانە ناوەستێت، لەبەرئەوەی خـەون دەتوانێت دۆخەکە هـەنگاوێکی دیکە بباتە پێشـەوە. خـەوی جوڵـەی خێرای چـاو دەتوانێت مەعریفەی ئەپسـتراکتی گشـتگیر بەدیبهێنێت، لە ئەنجامی بەدیهێنانی گونجانی نایاب لـە نێوان بیرۆکـە و چەمکـەکان، بۆ ئـەو مەبەستە لە کۆمەڵە و گروپی زانیارییەکان دەست پێ دەکەین.

بیـر لـە پزیشـکێکی زۆر شـارەزا بکـەوە، دەیبینیـت توانـای دەسـتنیشـانکردنی هـەزاران نیشانەی جیاوازیی نیمچە شاراوەی نەخۆشـییەکانی هەیـە، ئـەو نیشـانانەی لـە نەخۆشـەکانی تێبینـی دەکـات. لەگـەڵ ئـەوەی ئـەو کارامەییانـە ئەپسـتراکتن، بـەڵام لەوانەیـە دەسـتکەوتی ئـەزموونی سـاڵانێک لـە کـاری سـەختی بێـت، جەوهـەر و پوختـەی تێبینیکردنـی نیشـانەی نەخۆشییەکان لەلایەن پزیشکە شارەزاکە، ئەوە خەوی جوڵەی خێرای چاوە، کە دەتوانێت لە ماوەی تەنها یەک شەو بەو نیشانانەی نەخۆشییەکان بگات.

نموونەیەکی جوان و دڵخۆشکەر لەسەر پرسـی خـەوی جوڵـەی خێرای چاو لـە منداڵانی بچووک دەیبینین، کاتێک ڕێسای ڕێزمانی ئاڵۆزیی زمانەوانی پوخت دەکەنـەوە، کە پێویسـتە فێریبن. پرسێکە ڕوونە، لەبەرئـەوەی منداڵێک لـە تەمـەنی هـەژدە مـانگی دەتوانێت بونیـادی ڕێزمانی ئاست بەرز لە زمانی ئەو چیرۆکانە هەڵبهێنجێت کە گوێی لێدەبێت، بـەڵام ناتوانێت قسەی پێ بکات، ئەگەر دوای بیستنی چیرۆکەکە نەخەوێت، لەوانەیە بـەیادی بێتـەوە، خـەوی جوڵەی خێرای چـاو، لـە مـاوەی ئـەو قۆناغـە زووەی منداڵی زیاتر سـەرووەرە بەسـەرماندا، هەروەها خەوی جوڵەی خێرای چـاو ڕۆڵێکی گرنـگ و یەکلاکەرەوە لـە پەرەسـەندنی زمـان دەبینێت. بـەڵام ئـەو سودەی خـەوی جوڵـەی خێرای چاو درێژ دەبێتـەوە بۆ دوای قۆنـاغی

زووی منداڵی، لەبەرئەوەی هەمان ئەنجامم لە کەسانی پێگەیشتوو تێبینیکردووە، کە پێویست بوو لەو قۆناغە زمانێکی نوێ و بونیادی ڕێزمانی نوێ فێرببن.

لەوانەیە بەڵگەکە لەسەر بینینی ئەو سودەی خەو دەستەبەری دەکات، زۆر ڕووکەش بێت، بۆنموونە کاتێک وتەیەک لەسەر پرۆژەیەکی نوێ پێشکەش دەکەم، قسە لەسەر خەو بکەم، یان کاتێک لە کۆمپانیا تەکنەلۆژییەکان یان لە کۆمپانیاکانی نوژەنکردنەوە قسە لەسەر خەو دەکەم، بۆئەوەیە هانیان بدەم گرنگی زیاتر بە خەوی کرێکارەکانیان بدەن.

بەڵگەکان لە لێکۆڵینەوەکەی (د. ئۆلریگ ڤاگنر) لە زانکۆی لوبیکی ئەڵمانیا وەرگیراوە، متمانەت هەبێت، کاتێک دەڵێم: چاکترە لەو تاقیکردنەوانەی ئەنجامیداون بەشدار نەبیت! لەبەرئەوە وانالێم، گرفتی بێ بەشبوون لە خەوت چەندین ڕۆژ دەخایەنێت، بەڵکو لەبەرئەوەیە بە ڕوونی دەبینیت لە کاتی کارکردن بە ناچاری لەسەر سەدان پرسی پێکهاتوو لە زنجیرەیەک ژمارە، هەوڵ و کۆششی سەخت بدەیت، لە ڕێگای جێبەجێکردنی بەشی درێژخایەن، کە هەریەکەیان یەک کاتژمێر یان زیاتر دەخایەنێت. بەڵکو گوزارشتکردن لە "کاری سەخت" وەسفێکی ڕوونی ئەو حاڵەتەیە. لەوانەیە هەندێک کەس لە ئەنجامی ئەو کارە سەختەی ئەنجامی دەدەن، ئارەزوویان بۆ ژیان لەدەست دابدەن، بە تایبەتی ئەوانەی هەوڵی چارەسەرکردنی سەدان لەو پرس و کێشە زۆرانە دەدەن! ئەوە ڕاستییە و دەیزانم، لەبەرئەوەی بە خۆم بەشداریم لەو تاقیکردنەوانە کردووە.

پێت دەڵێم دتوانیت ئەو پرسانە بە بەکارهێنانی ئەو ڕێسا دیاریکراوانەی لە سەرەتای تاقیکردنەوەکە پێتی دەدەین چارەسەریان بکەیت، بەڵام توێژەران پێت ناڵێن ڕێسای شاراوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو پرسانە هەیە، یان ڕێگایەکی پوخت و کورتکراوە هەیە، هەموو ئەو پرسانە بەرەو چارەسەر دەبەن. ئەگەر ئەو فێڵە شاراوەیەت دۆزیەوە، دەتوانی پرسی زیاتر لە ماوەی کاتێکی زۆر کورت چارەسەر بکەیت. جارێکی دیکە دوای یەک خولەک دەگەڕێمەوە بۆ ئەو ڕێگا کورت و پوختە.

بەشداربووان لە تاقیکردنەوەکە کار لەسەر چارەسەرکردنی سەدان لەو کێشانە دەکەن کە پێیاندراوە، دوای دوازدە کاتژمێر لە چارەسەرکردنی پرسەکان، دووبارە دەگەڕێنەوە و کار لەسەر چارەسەرکردنی سەدانی پرسی دیکە دەکەن، کە مێشکیان شەکەت کردووە. بەڵام توێژەران سەبارەت بە کۆتایی کۆرسی تاقیکردنەوەی دووەم دەپرسن، ئایا یەکێک لە بەشداربووان ئەو ڕێسایەی دۆزیەوە! بەشێک لە بەشداربووان بۆ ماوەیەک لە نێوان کۆرسەکانی تاقیکردنەوە بەئاگابوونە، بەڵام بەشەکەی دیکەیان دەرفەتی خەویان بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر هەبووە.

دوای ئـەو کاتـەی بەشـداربووان لـە نێـوان دوو کۆرسـەکەی تاقیکردنـەوە بـە بـەئاگایی بەسەریان برد، لەگەڵ ئەوەی دەرفەتی بیرکردنەوەیان لەسەر پرسـەکان بـە ڕادەی پێویسـت لە ماوەی بەئاگایی بوو، تەنها ڕێژەی (٢٠%)ی ئەو بەشداربووانە توانییان بە ڕێگای پوخت و کورتکراوە چارەسـەری پرسـەکان بکـەن. بـەڵام پرسـەکە لـەلای ئـەو بەشـداربووانەی بـۆ ماوەی هەشت کاتژمێر خەوتبوون، لە ڕووی چارەسەرکردنی پرسەکان بە ڕێگـای پوخـت و کورت، بە تـەواویی جیاوازبوو، لەبەرئـەوەی بەشـی دووەمـی بەشـداربووان دەوڵەمەندبوون بە خەوی جوڵەی خێرای چاو.

بەوشـێوەیە بـە ڕێـژەی (٢٠%) کەسـە بەشـداربووەکانی مـاوەی هەشـت کـاتژمێر خەوتبوون، توانیان ئەو فریودانە شاراوەیە بدۆزنـەوە، واتـای ئەوەیـە خـەو ئاسـتی تیژبینی پێویستی بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە بڕی سێ ئەوەندە زیاکرد!

کەواتە مایەی سەرسوڕمان نییە، کەسێک نـەتوانێت پێت بڵێت: "بـەئاگایی بمێنـەوە و کـار لەسەر چارەسەرکردنی کێشەیەکیش بکە"، بەڵکو پێی دەڵێت: "پێویسـتە بـۆ چارەسـەرکردنی کێشەکە بخەوم".

سـەرنجی ئـەو دەسـتەواژەییەی کۆتـایی بـدە، یـان سـەرنجی دەشـتەواژەی هاوشـێوەکانی بدە، کە لە نێو زۆر لە زمانەکاندا هەیە، بۆ نموونـە "لـە زمانـەکانی فەڕەنسـی و کەنارەکانـدا هەیـە". واتـای ئەوەیـە سـودی خـەوی خـەوبینین لـە چارەسـەرکردنی کێشـەکان، لـە هـەموو جیهاندا سودەکانی بە گشتی ناسراوە.

ئەرکی پاشکۆی فۆرم، ناوەرۆکی خەون گرنگی خۆی هەیە (FUNCTION FOLLOWS FORM—DREAM CONTENT MATTERS)

نووسەر جون شتاینبک دەڵێت: "ئەو کێشەیەی لە شەودا سەختە، دوای ئەوەی لە بەیانی لێژنـەی خـەون کۆدەبێتـەوە و کـاری لەسـەر دەکـات و شـیکاری دەکـات، دەبێـت چارەسـەر بێـت"، ئایـا نابێـت وشـەی "خـەون" لـە بـری "لێژنـە" دابنرێـت؟ مـن بـەو شـێوەیەی دەبینـم! ناوەرۆکی خەونی مرۆڤ، تـەنها خـەون لـە خـۆدا نییـە، "یـان تـەنها خـەو نییـە"، بـەڵکو ڕادەی سـەرکەوتن لـە چارەسـەرکردنی کێشـەکان دیـاری دەکـات. ئەگـەر چـی ئـەو تێگەیشـتنە زۆر گرنگ نییە، بەڵام هاتنە پێشەوەی واقیعی لە ناکاو، وایکرد بتوانین ئەو هەقیقەتـە بسـەلمێنین، هـەروەها سـەرووەرییەکانی هەریـەک لـە (منـدلییف و لـوقی) و سـەرووەرییەکانی کەسـانی دیکەش لە "چارەسەرەکردنی کێشەکانی شەوانە" بسەلمێنین.

لەسەر ئەو پرسە دووبارە دەگەڕێمەوە بۆ هاوبەشی کارکردنم، (روبرت ستیکگولد)، کە نەخشەی تاقیکردنەوە زیرەکانەکەی دارِشت، لە نەخشەی تاقیکردنەوەکەی بەشداربووان لە ڕێگای فریودان بە کۆمپیوتەر لە جیهانی واقیعی گریمانەیی تاقیکردنەوە. لە ماوەی کۆرسی فێربوونی یەکەم، ستیکگولد وادەکات بەشداربووان لە بابەتی ڕەمەکی جیاواز لە چوارچێوەی فریودانی گریمانەیی دەستپێبکەن، داوا لە بەشداربووان دەکات ڕێگای دەرچوون لە ڕێگای ئەزموون و هەڵە بدۆزنەوە. تاکو لە فێربوون یارمەتیان بدات، ئەو لە شوێنی ئەو فریودانە گریمانەییە جەستەی دەگمەنی دانابوو "بۆ نموونە درەختی کریسمس"، بۆئەوەی ببێتە خاڵی ئاراستە یان خاڵی نیشانە.

لە ماوەی کۆرسی فێربوونی یەکەم، نزیکەی سەد بەشداربوو فریودانەکەیان دۆزیەوە، دوای ئەوە، نیوەیان بۆ ماوەی نەوەد خولەک سەرخەویان شکاند، هاوکات نیوەکەی دیکە بە ئاگایی مانەوە و سەیری فلیمێکیان دەکرد؛ جەمسەری کارەبایی خستە سەر سەر و ڕوخساریان. ئەوانەی بۆ ماوەی نەوەد خولەک سەرخەویان شکاند، ستیگولد ئەو خەوتووە یان ئەم خەوتووەی بێدار دەکردەوە، هاوکات سەبارەت بە ناوەڕۆکی ئەو خەون پرسیاری لێدەکردن کە بینیبوویان. بەڵام سەبارەت بەو کۆمەڵەی بە ئاگایی مابوونەوە، داوای لێدەکردن هەر بیرۆکەیەک لە ماوەی ئاگایی بە هزریاندا گوزەری کردووە پێی بڵێن.

دوای تێپەڕاندنی ماوەی نەوەد خولەک یان دوای یەک کاتژمێر یان زیاتر، بۆ تێپەڕاندنی حاڵەتی تێکچوونی خەوی ئەو کەسانەی خەوتبوون، سەرجەمی بەشداربووان گەڕانەوە بۆ فریودانی گریمانەیی و جارێکی دیکەی تاقیکرانەوە، بۆ بینینی ئاستی چاکتربوونی چالاکییەکانی فێربوونیان بەراورد بە کۆرسی یەکەمی فێربوون.

ئەوە دەبینین مایەی سەرسوڕمان نییە، بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە کە دەرفەتی سەرخەو شکاندنیان بۆ ڕەخسێنرابوو، ئاستی چالاکی یادەوەریان لە جێبەجێکردنی ئەرکی سەرکەوتن بەسەر فریودانەکە سەرکەوتووانە دەرکەوت. هەروەها توانای دیاریکردنی شوێنی ئاماژە ئاراستەکراوەکانییان بە ئاسنی هەبوو، لەگەڵ توانای دۆزینەوەی ڕێگای خۆیان لە هەموو فریودانەکان و دەرچوون و سەرکەوتن بەسەر فریودانەکان بە خێراییەک لە سەرووی خێرایی ئەو بەشداربووانە بوو، کە دەرفەتی سەرخەو شکاندنیان بۆ نەڕەخسێنرابوو. بەوشێوەیە ئەنجامی نوێ لە جیاوازیی لە ئەنجامی خەوبینین هاتەئاراوە، لە ئەنجامدا ئەو بەشداربووانەی خەوتبوون، گوتیان خەونی ڕوونیان بە هەندێک ڕەگەزی فریودانەکە و بابەتی پەیوەست بە فریودانەکان بینیوە، دەرکەوت ئاستی ئەنجامدانییان لە ئەرکی سەرکەوتن بەسەر فریودانەکان، بە نزیکەیی دە ئەوەندە چاکتر ببوو، بەراورد بە

بەشداربووەکانی دیکە، کە هەمان ماوە خەوتبوون، بەڵام دەرفەتی سەرخەوشکاندنی نەوەد خولەکیان بۆ نەڕەخسێنرابوو. ئەگەرچی خەونییان بینی بوو، بەڵام خەونیان بە بارودۆخی پەیوەست بە فریودانەکانی نەبینی بوو.

پرسی ئەو تاقیکردنەوەیە هەمان پرسی تاقیکردنەوەی پێشوو بوو، ستیکگولد گەیشت بەوەی خەونی ئەو کەسانەی سەرکەوتووبوون، لە ڕووی توانای دۆزینەوەی ڕێگای سەرکەوتن بەسەر فریودان، ئامادەیی ورد و دروستیان بۆ ئەزموونی فێربوونی یەکەم، کە لە کاتی ئاگاییدا ئەنجام درابوو. بۆ نموونە؛ یەکێک لە بەشداربووەکان سەبارەت بە خەونەکەی گوتی: "بیرم لە فریودانەکە دەکردەوە، بە جۆرێک لە جۆرەکان بەپێی گریمانەکانم کەسەکانم دەکرد بە خاڵی نیشانە بۆ خۆم، ئەو گریمانەیە وایکرد بیر لەو قۆناغە بکەمەوە، کە پێش چەند ساڵێک بۆی چوبووم، کاتێک چووم بۆ بینینی ئەشکەوتی شەمشەمەکوێرەکان. ئەشکەوتەکە هەندێک لە فریودان دەچوو". فریودانە گریمانەییەکەی ستیکگولد دروستی کردبوو، شەمشەمە کوێری تیادا نەبوو، هەورەها کەسانی دیکە و خاڵ و نیشانەی تیادا نەبوو.

پرسێکی ڕوونە مێشکی خەوبین تەنها بە دووبارەکردنەوە ڕازی نەدەبوو، یان دووبارە دروستکردنەوەی، لەگەڵ ئەوەدا کەسەکە فڕیوی خواردبوو، بەڵام خەونەکە ئاسان بوو، وێنای بەشە دیارەکانی ئەزموونی فێربوونی پێشووی دەکرد، دواتر هەوڵی دانانی ئەو شارەزاییە نوێیانەی لە چوارچێوەی تۆمارکردنی ئەو مەعریفانەی لە پێشدا هەبوون دەدا،

وەکو چۆن کەسێک کە تێڕوانینی وردی هەیە لە کاتی ئەنجامدانی چاوپێکەوتن لەگەڵ کەسانی دیکە، لە شێوازی پرسیارکردن لە ئەزموونی کەسی کۆتاییمان پشت بە خەون دەبەستێت، هەروەها بە کارمەیی لە چوارچیوەی شارەزایی و دەستکەوتی پێشومان تۆڕێکی دەوڵەمەند لە واتا دروست دەکات. "چۆن دەتوانم لەوەی پێش کەمێک فێری بوومە تێبگەم و بیبەستمەوە لەگەڵ ئەوەی لە بنەڕەتەوە دەیزانم، بۆئەوەی بیدۆزمەوە، لەکاتی بەیەکەوە بەستنەوەی مەعریفەی نوێی و مەعریفەی پێشوو، پەیوەندی قوڵ و دیدگای نوێ هەیە؟" لەوە زیاتر ... "لە ڕابردوو چیم کردووە و سودیان هەیە، بۆئەوەی لە کاتی ئێستا بتوانم چارەسەری ئەو کێشە نوێیانە بکەم کە پێیاندا تێدەپەڕم؟".

بە پێچەوانەی دەوڵەمەندکردنی یادەوەرییەکانی ئێستا دەیانزانم، ڕۆڵی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و خەوی جوڵەی خێرای چاوە، هەروەها کاری خەونە، کە لە چوارچێوەی ئەزموونێک فێریان بوومە، هەوڵدەدەم لەسەر ئەزموونێکی دیکەی هەڵگیرو لە یادەوەرم جێبەجێی بکەم.

کاتێک لە سمینارێکی گشتی، گەنگەشەی ئەو دۆزینەوەیە زانستییە دەکەم، هەندێک کەس پشت بەستان بە ئەفسانە مێژووییەکان، گومان لە ڕاستی دۆزینەوەکەم دەکەن، جەخت لەوەدەکەن ئەوان بۆ ماوەیەکی کورت دەخەون! بەڵام توانای داهێنانی نایابیان هەیە. لەو ناوە باو و ناسراوانەی پێشەنگانەی زۆر جار بەرچاوم کەوتووە، ناوی داهێنەر (تۆماس ئەدیسۆن).

هەرگیز ناتوانین دڵنیابین ئەدیسۆن کەم خەوتووە، کە هەندێک خەڵک بە شێوەیەک جەت لەسەر پرسی کەم خەوتنی دەکەن، کە کەسێکی نزیکی بێت. بەڵام ئەوان نازانن ئەدیسۆن ڕاهاتبوو لەسەر ئەوەی لە ڕۆژدا سەرخەوی زۆر بشکێنێت. هەروەها ئەدیسۆن درکی توانای داهێنانی خەونی کردبوو، هاوکات کەمتەرخەمی نەدەکرد کە توانای داهێنانی خەون، وەکو ئامرازێک لە کارە زانستییەکانی بەکار بهێنێت، ئەدیسۆن سەرخەو شکاندنی ڕۆژانەی بە "سەرخەوی بلیمەتی" وەسف دەکرد.

دەڵێن ئەدیسۆن کورسییەکی دوو دەسکی بۆ قوڵەکانی لەبەردەم مێزی نووسینگەکەی دادەنا، لەسەر کورسییەکەی کاغەز و قەڵەمی دادەنا، دوای ئەوە پارچە کانزایەکی دەسک درێژیی دەهیناو بە هەڵگەڕاوەیی لە ژێر دەسکی لای ڕاستی کورسییەکە دایدەنایە سەر زەوی، بە وردی و ڕێکخراوی دەیخستە ژێر دەسکی کورسییەکەی، ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە! بە دەستی ڕاستی دوو گۆی پۆلای هەڵدەگرت، یان سێ گۆی پۆلا، ڕێک لەسەر کورسییەکەی دانیشت، دەستی ڕاستی بە گۆیە پۆلایەکەوە دەخستە سەر دەسکی کورسییەکە.

تەنها کاتی سەرخەو شکاندن پشتی بە کورسییەکە دەدا و خەونی دەبینی، هاوکات ماسولکەکانی جەستەی خاودەبوونەوە، پۆلا گۆییەکە لە دەستی دەکەوتە خوارەوە، ڕاستەوخۆ دەکەوتە سەر تەختە کانزایەکەی ژێردەسکی کورسییەکە، لەگەڵ دەنگی کەوتنی پۆلا گۆییەکە ڕاستەوخۆ بێداردەبووەوە، لەگەڵ بێداربوونەوە ڕاستەوخۆ بیرۆکە داهێنانەکانی هاتبوونە مێشکی لەسەر کاغەز تۆماری دەکرد، ئایا ئەو ڕێکارێکی داهێنەرانە نییە؟

کۆنترۆڵکردنی خەونی ئیشراقی (CONTROLLING YOUR DREAMS—LUCIDITY)

نابێت قسەکردنی هیچ بەشێک لەسەر خەون کۆتایی پێبێت، بەبێ قسەکردن لەسەر ئیشراق، ئیشراقی خەون لەو ساتە دێت، کەسەی خەوبین بە ڕوونی درک دەکات خەونی بینیوە، چەمکی ئیشراق بۆ وەسفکردنی سەرووەربوونی توانست و ویستی مرۆڤە بۆ کۆنترۆڵکردنی ناوەرۆکی خەونەکەی بینیوەتی، هەروەها بۆ وەسفکردنی توانای کەسی خەوبینە لەسەر بەردەوامبوون لەو حاڵەتی داهێنان، بۆ نموونە کاتی بڕیاردان لەسەر فڕین بە فڕۆکە، یان تەنانەت بڕیاردان لە ئەرکی فڕین، پرسی بڕیاردان جۆرێک لە چارەسەرکردنی کێشە.

لە هەندیک کات خەڵک، بیرۆکەی ئیشراقی زانستیی بە جۆرێک لە درۆ و خۆدەرخستن دادەنێن، هەروەها زانایان گومانییان لە هەبوونی ئیشراقی زانستیی دەکرد، بەڵام دەتوانین لەو گومانە تێبگەین، بۆنموونە جەخت لەسەر توانای کۆنترۆڵکردنی خەون بە پرۆسەی ڕاهاتن دەکەین، پرسێکی ڕوونە خەون لە بنەماوە لەژێر ویستی ئێمەدا نییە، کەواتە پرسێکی نامۆیە بۆ ئەو ئەزموونە، چونکە ئەوەی پێی دەڵێین خەون ملکەچی ئەقڵ نابێت.

لە ڕوویێکی دیکە؛ چۆن دەتوانین بیسەلمێنین کە خەون ویستێکی خودییە، هاوکات بابەتییە، بە تایبەتی کاتێک کەسی خەوتوو لە قوڵایی خەودا خەون دەبینێت ؟

پێش چوار ساڵ، تاقیکردنەوەیەکی داهێنەرانەم ئەنجامدا و ئەو گومانەم ڕەواندەوە، زانایان کەسانی خاوەن خەونی ئیشراقییان خستە ناو ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، لە کاتێکدا بەئاگابوون، توێژەرەکان دەستی ڕاست و چەپیان بە نۆرە بە توندی دەگرتن، هاوکات وێنەی چالاکی مێشکییان دەگرتن، وێنەکان یارمەتیان دەدان ئەو ناوچەیەی مێشک دیاری بکەن، کە کۆنترۆڵی دەستی کەسەکان دەکات.

ڕێگایاندا بەشداربووان لە ناو ئامێری ڕووپێوی وێنەگرتنی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی بخەون، بەشداربووان چوونە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە دەیانتوانی خەون ببینن. هەموو ماسولکە خۆویستەکانییان لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو شەلەل بوون و پەکسان کەوت، بۆئەوەی خەون نەتوانێت بەپێی ئەو بیرۆکانەی لە ئەقڵ دەگوزەرێت جەستە ئاراستە بکات و بجوڵێنێت. بەڵام ئەو ماسولکانەی کۆنترۆڵی چاوەکان دەکەن شەلەل نابن و پەکییان ناکەوێت، ئەو حاڵەتە ناوێکی نامۆی بە قۆناغەی خەون بەخشی. پێی دەگوترێت خەونی ئیشراقی، دەتوانین سود لەو ئازادییە ببینن، بۆ بەردەوامبوون لەگەڵ توێژەران لە ماوەی جوڵەی چاوەکانییان.

کەواتە تەنها جوڵەی دیاریکراوی پێش وەختەی چاوەکان، سروشتیی خەونی ئیشراقیان پێ دەگوترێت، بۆ نموونە "بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە لە کاتی سەرووەربوونی خەونی ئیشراقی، سێ جوڵەی بە ویستییان بۆ لای ڕاست بە چاوەکانییان کرد، هەروەها دوو جوڵەی بە ویستییان بە چاوی چەپ کرد، پێش گرتنی دەستی ڕاستییان ...". تێبینییانکرد بەشداربووان توانای خەونی ئیشراقیان نییە، لەبەرئەوە سەختبوو بتوانن پەسندی بکەن، ئەوانە توانای جوڵاندنی بەوستی چاویان هەبێت، لە کاتێکدا کەسەکان خەوتوون. بۆ سەلماندنی پرسی خەونی ئیشراقی، پێویستە ببینیت کەسێک دەتوانێت چەند جاریک خەونی ئیشراقی ببینێت، تاکو باوەڕ دەکەی، ڕەتکردنەوەی خەونی ئیشرقی پرسێکی ئاسان نییە.

کاتێک بەشداربووان لە تاقیکردنەوەکە ئاماژەیان بە سەرەتای حاڵەتی خەونی ئیشراقی کرد، زانایان دەستیانکرد بە چرکاندنی وێنەی چالاکییەکانی مێشک، بە بەکارهێنانی تەکنەلۆژیای ڕەنینی موگناتیسی. دوای کەمیک لە چرکاندنی وێنەکان، بەشداربووانی خەوتوو، ئاماژەیان بە مەبەستی خەونەکە کرد، کە جوڵاندنی دەستی چەپیان بوو، هەروەها دەستی ڕاستییان، جوڵانی دەستەکانیان بەنۆرەی یەک لە دوای یەک بوو، بە تەواویی وەکو چۆن کاتێک بەئاگان.

جوڵانی دەستەکانییان بەویست نەبوو، ئەوان نەیاندەتوانی بە ویستی خۆیان دەستەکانییان بجوڵێنن، لە ئەنجامی ئەو شەلەلەی لەگەڵ خەوی جوڵەی خێرای چاو توشی ببوو. بەڵام دەستەکانییان لە ماوەی خەوبینین دەجوڵاند.

بەلای کەم جوڵانی دەستەکانییان لە تاقیکردنەوەکە، ویستی خودی بەشداربووان بوو، چونکە کاتێک بە ئاگاهاتنەوە گوتییان خۆمان دەستمان دەجوڵاند، بەڵام ئەنجامی وێنەگرتنی ڕووپێوی بە ڕەنینی موگناتیسی پرسێکی سەلماند، ئەوان کاتێک وتیان دەستەکانمان دەجوڵاند درۆیان نەدەکرد.

لەبەرئەوەی هەمان ناوچەی چالاکی مێشک بەرپرسە لە جوڵاندنی بەویست بۆ دەستی ڕاست و دەستی چەپ، یان ئەو ناوچەیەی توێژەران تێبینیانکرد، لە کاتی بەئاگاهاتنی بەشداربووان چالاک بوو، ئەو ناوچەیە هەمان ناوچە بوو، کاتێک بەشداربووان خەونیان دەبینی لە ئامێری وێنەگرتنی ڕووپێوی ئاماژەکانی بە ڕوونی دیاربوو، بەو شێوەیە دەرکەوت ئەو ناوچەیە کاتی خەوبینین چالاکە. لەبەرئەوە بەشداربووان بە ویستی خۆیان لە خەوبینین دەستەکانییان دەجوڵاند.

ئێستا پرسی خەونی ئیشراقی سەلمێنراوە، بۆیە دەرفەتی هیچ پرسیارێک نەمایەوە، زانایان سەلماندنی بابەتیان بە بەڵگەوە لەسەر چالاکی مێشک دەستکەوت، کەسانی خاوەن

خەونی ئیشراقی، توانای کۆنترۆڵکردنی خەونەکانی خۆیان بە کات و ناوەڕۆکی دیاریکراو لە کاتی خەودا هەیە.

لێکۆڵینەوەیەکی دیکەی هاوشێوەم بە بەکارهێنانی جوڵەی چاو ئەنجامدا، بۆ بەردەوامبوون لە خەوبینین، دەرکەوت کەسانی بەشداربوو لە تاقیکردنەوەکە، توانای پەیوەندیکردنی بەویستیان لە کاتی دیاریکراودا بە دەروونی خۆیان هەیە، بۆ گەیشتن بە چێژی سێکسی لە ساتی خەونی ئیشراقی؛ بەپێی ئەنجامی تاقیکردنەوەکان پرسێکی شیاوە "بە تایبەتی لەلای کوڕان"، زانایان دەتوانن بە بەکارهێنانی ڕێکاری فسیۆلۆژی لێکۆڵینەوە لەو توانایە بکەن.

ئەوە ماوە بیسەلمێنین، ئایا خەونی ئیشراقی پرسێکی بەسودە یان زیان بەخشە؟ لە کاتێکدا (٨٠%) خەڵک بە سروشتیی خۆیان ناتوانن ئەو خەونە ببینن. ئەگەر سەلمێنرا توانای کۆنترۆڵکردنی بەویستی خەونت هەیە، خەون پرسێکی بەسودە، بە بەڵگەی زانستیی، سروشتمان ئەو توانایەی بە هەموومان بەخشیوە.

ئایا ئەو بیرۆکەیە لەسەر گریمانەی هەڵە دانەنراوە، کە دەڵێت: پەرەسەندنمان وەستاوە؟ ئایا ئەگەری ئەوە نییە، لە قۆناغێکی نوێی قۆناغەکانی پەرەسەندنی مرۆڤ، خەڵک بتوانێت خەونی ئیشراقی ببینێت؟ ئایا پەرەسەندنی سروشتیی مەیلی ئەوەی نییە، لە داهاتوو مرۆڤ ئەو توانایە بەدەست بهێنێتەوە، بە پشت بەستان بەو بنەمایەی کە ڕاهاتوون لەسەر بینینی خەونی ئیشراقی، توانست و توانایان ڕێگاییان پێ بدات، ڕۆشنایی خەونی داهێنان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لە کاتی ئاگایی ئاراستە بکەن، بە تایبەتی ئەو کێشانەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە یان بە گشتی ڕووبەڕووی نەوەی مرۆڤ دەبێتەوە؟ ئایا ناتوانن بەویستی زیاتر لە بەکارهێنانی ئەو توانایە قوڵ ببنەوە و بە ویستی خۆمان بەکاری بهێنین؟

بەندی چوارەم

له حه پەكانی خەوەوە بۆ گۆرانی كۆمەلایەتی(From Sleeping Pills to Society Transformed)

بەشی دوانزدە

تارمایی لە خەوی شەونە

(Things That Go Bump in the Night Sleep)

خەوزران و حاڵەتەکانی مردن لە ئەنجامی نەخەوتن

(Disorders and Death Caused by No Sleep)

هەموو ئەو حاڵەتی قەلەقی و شلەژانە سەرسوڕهێنەرانەی دەیانبینین کەمتر لە بواری پزیشکییە، بەڵکو زیاتر لە بواری خەوە، بە ڕوانین بۆ مەترسییە گەورەکانی ئەو شلەژانانەی لە بوارە پزیشکییەکانی دیکە هەیە، زیادەڕۆیی و سەرکێشییە، ئەگەر بیر لە لێکەوتەکانی خەو و شلەژانەکانی بکەیتەوە، کە هۆکاری هەڵمەتی خەوی لەناکاوی ڕۆژ و شەلەل بوونی جەستە و ڕۆیشتن لە کاتی خەوە، کەواتە خەو "شتێکی بکوژە". هەموو ئەو حاڵەت و زیاردەڕۆییانە تەنها بە خەوبینین ڕاست دەردەچێت. لەوانەیە ئەوەی زیاتر مایەی سەرسوڕمانە، ئەو جۆرە دەگمەنەی خەوزڕاندنە، کە دەتوانێت لە ماوەی تەنها چەند مانگێک بتکوژێت، ئەنجامی خەوزڕان هۆکاری حاڵەتی بێبەشبوونی سەرکێشانەی تەواوە لە خەو، کە لە تاقیکردنەوە لەسەر ئاژەڵان بینیمان، لە تاقیکردنەوەکان دەرکەوت بێبەشبوون لە خەو دەتوانێت کۆتایی بە ژیان بهێنێت.

لەو بەشەدا تێڕوانینی گشتگیر لەسەر هەموو شلەژانەکانی خەو ناخەینەڕوو، لەبەرئەوەی ژمارەی شلەژانە ناسراوەکانی خەو لە سەد زیاترە. هاوکات مەبەستمان ئەوە نییە، ئەو کتێبە ببێت بە ڕێبەرێکی پزیشکی و تایبەت بێت بە هەر شلەژانێک لەو شلەژانانە؛ هەروەها بەو ئاستە پزیشکی پسۆری مۆڵەت پێدراوی خەو نیم، بەڵکو زانایەکەم لەو زانایانەی لێکۆڵینەوە لە خەو دەکەن. بەڵام ئەوانەی دەیانەوێت ئامۆژگاری پەیوەست بە شلەژانی خەو وەربگرن، ڕێنماییان دەکەم سەردانی ماڵپەری "دەزگای نیشتمانی بۆ خەو" لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت بکەن، بۆ دەستکەوتنی زانیاری و ڕێنمایی نزیک بەخۆی لە ناوەندەکانی خەوی پزیشکی.

لە بری ئەوەی هەوڵی ئامادەکردنی لیستێکی ڕوون لەسەر دەیان لەو شلەژانانەی سەبارەت بە خەو دەیانزانم بدەم، تەنها جەخت دەکەمە سەر هەڵبژاردنی ژمارەیەکی کەم لە

خەو و خەوزڕان و خەواڵویی و خێزانی خەوزڕانی بکوژ، تەنها ئەو چوار جۆرەی شڵەژانم هەڵبژاردووە، لەبەرئەوەی لە ڕووی زانستیی دەتوانن شتی زۆرمان سەبارەت بە نهێنییەکانی خەو و خەون فێربکەن.

ڕۆیشتن لە خەو (SOMNAMBULISM)

دەستەواژەی "ڕۆیشتن لە خەو"(SOMNAMBULISM)، ئاماژەیە بۆ حاڵەتی شڵەژانی خەو(Somnos)، کە شێوەیەک لە شێوەکانی جوڵانەوە (amplification) لەخۆدەگرێت. ئەوشڵەژانە تەنها حاڵەتی ڕۆیشتن لە کاتی خەو ناگرێتەوە، بەڵکو قسەکردن لە کاتی خەو و خواردن لە کاتی خەو، هەروەها نووسین و سێکسکردن لە کاتی خەو دەگرێتەوە، لەگەڵ لەحاڵەتی زۆر دەگمەنی کوشتن لە کاتی خەو دەگرێتەوە.

لەوانەیە بتوانین لە هۆکاری ئەوە تێبگەین، کە وادەکات زۆربەی خەڵک گریمان بکەن ئەو ڕووداوانە لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدەن، یان کاتێک خەوتوون خەون دەبینن، بە تایبەتی گریمانی دەکەن ڕاستەوخۆ ئەوەی لە خەو دەیبینن جێبەجێی دەکەن. بەڵام هەموو ئەو حاڵەتانە لە قۆناغی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدەن، نەک لە ماوەی خەوبینین لە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو. ئەگەر کەسێک لە کاتی ڕۆیشتن لە خەو بێدار بکەیتەوە و لێی بپرسی چی لە هزرت دەگوزەرێت، ئەوەی پێت دەڵێت نە سینارۆیی خەونە و نە ئەزموونی هزرییە.

لەگەڵ ئەوەی تاکو ئێستا نەگەیشتووین بە تێگەیشتنی تەواویی هۆکاری حاڵەتەکانی ڕۆیشتن لە خەو، بەلام ئەو بەڵگانەی لەبەردەستدایە، ئاماژە بەوەدەکەن، فاکتەری حاڵەتەکانی ڕۆیشتن لە خەو و هاوشێوەکانی، زیادبوونی بەهێزی پێشبینی نەکراوە لە چالاکی سیستەمی دەمارەخانەکان لە کاتی خەوی قوڵ.

ئەو پاڵنەرییە کارەبایی مێشک ناچاری سەرکەوتنی خێرا دەکات، لە حاڵەتی خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە نهۆمی خوارەوە بۆ نهۆمی سەرەوە، یان بۆ حاڵەتی بێداربوونەوە، بەلام لە شوێنێک لە نێوان ئەو دوو خاڵە گیر دەخوات." ئەگەر بتەوێت، دەتوانیت وێنای بکەیت، لە نهۆمی سێزدە گیردەخوات". کاتێک کەسەکە لە نێوان جیهانی خەوی قوڵ و بێداریی دەمێنێتەوە، خۆی لە حاڵەتی "ئاگایی تێکەڵ" دەبینێتەوە، لە حاڵەتێک نە بێداربووەتەوە و نە خەوتووە، بەڵکو لە حاڵەتێکی شێواوە، لەو حاڵەتە مێشک ئەو کارە بنەڕتییانە ئەنجام دەدات کە بە باشی دەیانزانێت، وەکو ڕۆیشتن بۆ دەرگا و کردنەوەی دەرگا، یان بەرزکردنەوەی پەرداخێک ئاو بۆ لێوەکان، یان گوتنی هەندێک وشە یان تەنانەت هەندێک ڕستەش.

دەستنیشانکردنی تەواو بۆ توشبوون بە شڵەژانی ڕۆیشتن لە خەو، پێویستی بەوەیە نەخۆش شەوێک یان دوو شەو لە تاقیگەی ناوەندی خەو بمێنێتەوە، هەروەها جەمسەری کارەبایی بخرێتە سەر سەر و جەستەی، بۆ پێوانی قۆناغەکانی خەو و تۆمارکردنی؛ هەورەها ئەو کامێرایەی لە بنمیچی تاقیگەکە هەڵدەواسرێت، کە بە تیشکی ژێر سور کاردەکات، هەموو ئەو حاڵەتانە تۆمار بکات، کە لە شەودا دەگوزەرێن، پێویستە کامێراکە وەکو دووربینی شەو، یەک زومی هەبێت.

کاتێک ڕۆیشتن لە خەو ڕوودەدات، ڕێکەوتنی بۆچوون لە نێوان زوومی کامێرەکە و تۆمارکردنی خوێندنەوەی چالاکییەکانی مێشک کۆتایی دێت. بەو شێوەیە هەریەکەیان بەوەی دیکە دەڵێت درۆ دەکات. ئەگەر لە ڤیدیۆیەکە بڕوانین، بە ڕوونی دەبینن نەخۆشەکە بێدارە و هەڵسوکەوتی ڕەفتاری دەکات. لەوانەیە نەخۆشەکە لەسەر چرپایەکەی دابنیشێت و دەست بکات بە قسەکردن.

نەخۆشێکی دیکە هەوڵی لەبەرکردنی پۆشاکەکانی و چوونە دەرەوە لە ژوورەکە دەدات. ئەگەر لە شەپۆلەکانی مێشکی بڕوانین، درک دەکەین نەخۆشەکە "یان بەلای کەم مێشکی"، لە خەوێکی قوڵدایە، هاوکات دەبینین شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک لە خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو ئارامە، هەروەها بەبێ چالاکییەکی توندی شەپۆلەکانی مێشک، نەخۆشەکە لە حاڵەتی بێدارییدایە.

لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوانە ڕۆیشتن لە کاتی خەو یان قسەکردن لە کاتی خەو، نەخۆشی نییە، لە زۆربەی حاڵەتەکان، پرسێکی باوە، پرسەکانی ڕۆیشتن و قسەکردن لە خەودا، لە کەسانی پێگەیشتوو ڕوودەدات، بەڵکو زیاتر لە منداڵان. بەڵام ئەو هۆکارەی وادەکات، منداڵان زیاتر لە پێگەیشتوان بە حاڵەتی ڕۆیشتن لە خەو تێپەڕن ڕوون نییە، هەروەها ئەوەی وادەکات ڕۆیشتن و قسەکردن لە خەو لە شەوان ڕووبدات ڕوون نییە، هاوکات لە هەندێک حاڵەت ڕۆیشتن لە خەوکاتێک لە منداڵ دەوستێت، کە گەورە دەبن، بەڵام لە هەندێک منداڵی دیکە لە هەموو ماوەی ژیانییان بەردەوام دەبێت.

لە نێوان شرۆڤەکانی حاڵەتی یەکەم، لە ڕاستیدا کاتێک منداڵین بڕێکی زۆر لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو دەخەوین، ئەگەری ئاماری ڕوودانی حاڵەتی ڕۆیشتن لە کاتی خەو، یان قسەکردن لە کاتی خەو، لە قۆناغی منداڵی زیاترە.

لە زۆربەی حاڵەتەکان، ڕۆیشتن لە خەو، بە هیچ شێوەیەک زیانی نییە، بەڵام ڕۆیشتن لە خەو لە کەسانی پێگەیشتوو، لەوانەیە بەرە و حاڵەتی دژبەری و شێوازی ڕەفتاری زۆر توندوتیژی ببات، وەکو ئەوەی لە (کینیس پارکس) لە ساڵی (١٩٨٧) ڕوویدا، ئەو کاتەی

پارکس تەمەنی بیست و سێ ساڵ بوو، لەگەڵ خێزان و منداڵە پێنج مانگیەکەی لە (تۆرنتۆ) دەژیا، بە تێپەڕبوونی کات دووچاری حاڵەتی کەمخەویی توند بوو، لە ئەنجامی ئەو فشارە دەروونییەی بە هۆی بێکاری و قەرزەکانی لە ئەنجامی قومارکردن توشی ببوو. بە پێی ڕاپرسییەک، هەمووان گوتییان پارکس بە هیچ شێوەیەک کەسێکی توندوتیژ نەبوو، هەروەها پەیوەندی باشی لەگەڵ خەزوری هەبوو، بەو ڕەفتارە دەگوترێت "بەخشندەیی باڵا"، لەگەڵ ئەوەی سروشتێکی بێ وەیەی هەبوو، کەسێکی باڵابەرز و چوار شانە بوو، "درێژیی باڵای شەش پێ و چوار ئینج بوو، کێشی ٢٢٥ پاوەند بوو". دوای ئەوەی ڕۆژی بیست و سێی مانگی ئایار هات!

دوای ئەوەی پارکس دەروبەری کاتژمێر یەک و نیوی دوای نیوەی شەو بەدەم سەیرکردنی تەلەفزیۆن لەسەر جێگەی خەوتنەکەی خەوت، زۆری نەخایاند هەڵسایەوە و بە پێی پەتی چووە لای ئۆتۆمۆبێلەکەی، بەپێی ڕێگاکەی پێیدا ڕۆیشتبوو، ماوەی چواردە میل ئۆتۆمۆبێلەکەی لێخوڕیبوو، بۆ چوونە ماڵی خانەوادەی هاوسەرەکەی، کاتێک چووە ماڵیان، چووە نهۆمی یەکەم، لە چێشتخانە و چەقۆیەکی هەڵگرتبوو و خەزوری خۆی بە چەقۆکە کوشتبوو، هەروەها پەلاماری خەسوی دابوو، دوای ئەوەی بە چەقۆ خەڵتانی خوێنی کردبوو، دەستی خستبووە قوڕگی تاکو بێ هۆش کەوتبوو، بەڵام خەسوی لە مردن ڕزگاری ببوو، دوای ئەوە بە ئۆتۆمۆبێلەکەی بەرەو ماڵەوە گەڕابووەوە.

لە ڕێگای گەڕانەوە لە خەوەکەی بێدار ببووە و بەئاگا هاتبووەوە، دوای بەئاگا هاتنەوەی، ڕووی کردبووە بنکەی پۆلیس و پێی گوتبوون: "گومان دەکەم کەسێکم کوشتبێت، سەیری دەستەکانم بکەن". پێش ئەو کاتە درکی نەکردبوو، خوێن بە دەستەکانی دێتە خوارەوە، لەبەرئەوەی ماسولکەکانی دەستی بە چەقۆ برنیدار ببوون.

پارکس نەیدەتوانی هیچی بەیاد بێتەوە، تەنها سیمای ناڕوونی ئەو تاوانە نەبێت، "سیمای ڕووخساری خەسوی کە لەژێر دەستی هەوڵی خۆرزگارکردنی دابوو"، لەگەڵ بەیادهاتنەوەی نەبوونی هیچ پاڵنەرییەک بۆ تاوانکردن، ئەگەرچی مێژوویێکی درێژیی ڕۆیشتن لە کاتی خەو هەیە، "ئەو حاڵەتەش لەلای هەندێک ئەندامانی خێزان هەیە"، تیمێک لە پارێزەرانی شارەزا گەیشتن بەوەی پارکس لە کاتی ئەنجامدانی تاوانەکە خەوتووە، تەنها لە پێشدا بە حاڵەتی توندی ڕۆیشتن لە کاتی خەودا تێپەڕیوە، بەڵگەیان ئەوە بوو، پارکس درکی کردەوەکانی نەکردبوو، بەوشێوەیە ئەو تاوانبار نەبوو.

لە (٢٥) ئایار لە ساڵی (١٩٨٨)، دەستەی سوێندخۆران بڕیاریاندا، پارکس تاوانبار نییە، ئەو بەڵگەییەیان لە بەرگریکردنی یاسایی بۆ چەند حاڵەتێک بەکارهێنا، کە دوای ئەو

ڕووداوەی پارکس ڕوویاندا، بەڵام دادگا بەڵگە و پاساوەکانی بۆ بەشێکی زۆری ئەو حاڵەتانە پەسند نەکرد.

چیرۆکی کینیس پارکس تاکو ئەمڕۆ یەکێکە لە چیرۆکە زۆر خەمناکەکان، ئەو کەسەی تاوانەکەی ئەنجامداوە، گرفتاری هەستکردن بە تاوانە، لەوانەیە هەرگیز ئەو هەستە ناخۆشە لێی جیا نەبێتەوە. ئەو چیرۆکەم بۆ ئەوە نییە، تاکو خوێنەر بترسێت، هەروەها هەوڵنادەم لە گرنگی و مەترسییەکانی ئەو ڕووداوە پڕ لە ئازارە کەم بکەمەوە، کە لە شەوێک لە شەوەکانی ئایاری ساڵی (١٩٨٧) ڕوویداوە، بەڵکو لێرەدا ڕوونی دەکەمەوە، بۆئەوەیە کە پێتان بڵێم: دەکرێت کردەوەی خوێنەویست لە خەو و شڵەژانەکانی خەو ڕووبدات، هاوکات لێکەوتەکانی بە تەواویی لە ڕووی یاسایی و کۆمەڵایەتی واقیعی و ڕاستییە؛ هەروەها لە ڕێگای خستنەڕووی ئەو چیرۆکە پڕ لە ئازارەوە، داوا لە زانایان و پزیشکان دەکەم بەشداربن لە گەیشتن بە حاڵەتی ویژدانی و نیەتپاکی یاسایی.

هەروەها دەمەوێت ئاماژە بەوەبکەم "ئامادەیەکی ئاراستەکراوە بۆ ئەو کەسانەی لە خەودا دەڕۆن، لە خوێندنەوەی ئەو بەشەدا توشی قەڵەقی دەبن"، زۆرترین حاڵەتەکانی ڕۆیشتن لە خەودا، "وەکو ڕۆیشتن لە کاتی خەو و قسەکردن لە کاتی خەو" بە حاڵەتێکی بەردەوام دادەنرێت، کە پێویستی بە هیچ چارەسەرێک نییە.

هەروەها پزیشکیش لە ڕێگای پێشکەوتنی شیکارییەکانی چارەسەرکردن دەست ناخاتە ئەو حاڵەتەوە، تەنها ئەگەر نەخۆشەکە کە ئەو حاڵەتەی هەیە، هەست بکات، یان ئەوانەی چاودێری دەکەن و گرنگی پێ دەدەن، یان هاوژینەکەی، یان باوک و دایکی هەست بکەن، حاڵەتەکە تەندروستی نەخۆشەکە خراپتر دەکات و مەترسی دروست دەکات. "بە تایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە منداڵ بوو"، چارەسەری کاریگەر و سەرکەوتوو هەیە، مایەی پەژارە و خەمە پارکس پێش ئەو شەوە نەفرەتییە هیچ شتێکی مەترسیداری نەکردبوو.

خەوزڕان (INSOMNIA)

نووسەر (ویل سێلف) خەم بە دەستەواژەی (خەوێکی باش لە شەوێکدا) دەخوات، ئەو دەستەواژەیە سەبارەت بە زۆربەی کەسانی سەردەمەکەمان دەستەواژەیەکی مەجازییە، خەوزڕان هۆکاری بنەرەتی بێزاری و خەمی ئەو نووسەرەیە، خەوزڕان شڵەژانی باوە، زۆربەی خەڵک گرفتاری حاڵەتی خەوزڕان، بەڵام هەندێک کەس گریمان دەکەن، توشبوون بە شڵەژانی خەو، توشبوون بە خەوزڕان نییە، پێش ئەوەی وەسفی سیما و خاسیەتەکانی خەوزڕان و هۆکارەکانی بکەین، "لە بەشی داهاتوو بژاردەکانی چارەسەرکردنی دەخەینە ڕوو"، ئێستا ڕێگا بدەن، وەسفی ئەو حاڵەتانە بکەم کە خەوزڕان نییە، لە ڕێگای ڕێکارەکانەوە ڕوونی دەکەمەوە کە دەتوانین بە خەوزڕانی دابنێین.

حاڵەتی بێبەشبوون لە خەو؛ خەوزڕان نییە، لە بواری پزیشکی؛ بێبەشبوون لە خەو دادەنرێت بە:

یەکەم: دەستەبەرکردنی توانای پێویست بۆ خەوتن.

دووەم: کەسەکە دەرفەتی پێویست بۆ خەوتن بە خۆی نادات، یان ئەو کەسانەی بێبەشدەکرێن لە خەو، لە ڕاستیدا توانای خەویان هەیە، هاوکات کاتی گونجاویان بۆ خەو تایبەت کردووە. بەڵام خەوزڕان حاڵەتێکی پێچەوانەیە، بریتییە لە گرفتی نەبوونی توانای پێویست بۆ خەوتن؛ لەگەڵ ئەوەی کەسەکە دەرفەتی پێویست بەخۆی دەدات بۆ ئەوەی بخەوێت.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، ئەو کەسانەی گرفتی خەوزڕانیان هەیە، ناتوانن بڕی پێویست/ لە خەوی جۆریی تەواو بخەون، تەنانەت ئەگەر کاتی تەواو و پێویست بۆ خەو بە خۆیان ببەخشن، بۆنموونە "ڕاکشان بۆ ماوەی حەوت بۆ هەشت کاتژمێر لەسەر جێگەی خەوتن".

پێش ئەوەی بچینە سەر خاڵی دووەم، دەبێت ئاماژە بە حاڵەتی "خراپ تێگەیشتن لە خەو" بکەین، کە تێگەیشتنە لە "دژیەکی خەوزڕان" لەو حاڵەتە نەخۆش دەڵێت: خەوەکەم لە ماوەی شەودا خراپ بوو، یان تەنانەت بە هیچ شێوەیەک نەخەوتم. بەڵام کاتێک ئەو کەسە دەخرێتە ژێر چاودێری بابەتیانەی خەو، بە بەکارهێنانی جەمسەری کارەبایی، یان هەر ئامێرێکی دیکەی ورد بۆ پێوانەی خەو، دەردەکەوێت قسەکانی ڕاست نییە، لەبەرئەوەی تۆمارکردنی خەو ئاماژە بەوەدەکات، نەخۆشەکە باشتر لەوە خەوتووە کە گریمانی دەکات، هاوکات هەندێک جار دەگەین بەوەی خەوەکەی لە شەودا تەواو و دروست بووە. بەوشێوەیە ئەو نەخۆشانەی توشی حاڵەتی " خەوزڕان دەبن"، لە وەهم دەژین، یان حاڵەتی

خراپ تێگەیشتن لە خەویان هەیە"، لەبەرئەوەی وایدادەنێن خەوەکەیان خەوێکی خراپ بووە، بۆیە چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشانە، لەسەر ئەو بنەمایە دەبێت، کە توشی حاڵەتی "نەخۆشی واسواسی" بوونە، یان وەکو ئەوەی چاوی خۆیان بنوقێنن، ئەگەرچی ڕەفتاری پزیشکەکانی خەو لەگەڵ دۆخی نەخۆشەکە بە تەواویی دروست و باشە، لەبەرئەوەی چارەسەرکردنەکە لە ڕێگای چارەسەرکردنی دەروونی دەبێت، بۆ یارمەتیدانی نەخۆشەکان لە دوای دەستنیشانکردنی حاڵەتەکانییان.

به گەڕانەوە بۆ حاڵەتی خەوزڕانی هەقیقی، چەندین جۆریی لاوەکی جیاوازیی خەوزڕان هەیە، کە دوو جۆریی جیاواز لە شێرپەنجە تیادایە، بۆ نموونە یەک جیاکاری، خەوزڕان دابەشدەکات بۆ دوو جۆر:

جۆریی یەکەم: " خەوزڕانی سەرەتای خەو"، واتا سەختە بتوانێت بخەوێت.

جۆریی دووەم: "بەردەوام نەبوونی خەو" واتا کەسەکە ناتوانێت لە خەوتن بەردەوام بێت.

وەکو کارەکتەری نواندنی کۆمیدی (کریستال) دەڵێت، کاتێک شەڕەکانی لەگەڵ خەوزڕان وەسف دەکات، "دەخەوم وەکو چۆن منداڵێکی بچووک دەخەوێت، بەڵام هەموو کاتژمێرێک بێدار دەبمەوە". ئەوە یەکێکە لە جۆرەکانی خەوزڕان، هاوکات جۆرەکانی دیکەی خەوزڕان بەدوور ناگرێت، دەکرێت توشی ئەمە یان ئەوە ببێت؛ دەکرێت توشی هەردووکیان بە یەکەوە ببێت. واتا لەبەردەم ئەو حاڵەتەی کێشەی خەوە؛ یان لە بەردەم حاڵەتێکی دیکەی کێشەی خەوە، پزیشکی خەو خاڵی بەدواداچوونی هەیە، پێویستە لە هەموو خاڵەکان بڕوانێت، پێش ئەوەی بڕیاری دەستنیشانکردنی حاڵەتی خەوزڕانی نەخۆشەکە بدات، خاڵەکانی بەدواداچوونی پزیشک لە کاتی ئێستادا:

- ڕەزامەند نەبوو بە لادانی بڕێک خەو یان جۆریی خەو، بۆنموونە " سەختی خەوتن یان سەختی بەردەوامبوون لەسەر خەوتن، یان بێداربوونەوە لە کاتێکی زۆر زوو".
- گرفتاری تەنگژەی حاڵەتی دەروونی، یان پەککەوتنی چالاکییەکان لە کاتی ڕۆژدا.
- لە هەفتەیەک بەلای کەم سێ شەو توشی نەخوتن بێت، ئەو حاڵەتە بۆ ماوەی سێ مانگ زیاتر بەردەوام بێت.
- نەبوونی شڵەژانی ئەقڵی لە حاڵەتی خەوزڕان، یان نەبوونی هیچ حاڵەتێکی ناتەندروست، ببێتە هۆکاری خەوزڕانی نەخۆشەکە.

ئەگەر ئەو خاڵانە وەسفی حاڵەتێکی هەقیقی و واقیعی نەخۆشێک لە نەخۆشەکان نەبێت، واتای ئەوەیە حاڵەتێکی درێژخایەنی دیکە هەیە: سەختی خەوتن، بێدار بوونەوە لە نیوەی

شەو، بێداربوونەوە لە کاتی زووی بەیانی، سەختی گەڕانەوە بۆ خەو دوای بێداربوونەوە، هەستکردن بە تێرنەبوون لە ماوەی کاتژمێرەکانی بێداربوون لە ڕۆژدا. ئەگەر بینیت یەکێک لەو نیشانانەی خەوزڕانت هەیە، ئەگەر ئەو نیشانانە بۆ ماوەی چەند مانگێک بەردەوام بوون، پێشنیار دەکەم سەردانی پزیشکی خەو بکەیت. پێویستە پزیشکەکە پسپۆڕی خەو بێت، پزیشکێکی گشتی نەبێت. چونکە پزیشکی گشتی، لەگەڵ ئەوەی پزیشکی نایابن، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکان کەمترین ڕاهێنانی تایبەتیان سەبارەت بە کێشەکانی خەو لە ماوەی هەموو ساڵانی خوێندنی پزیشکی وەرگرتووە، هەروەها لە ساڵانی پەیڕەوکردنی پسپۆڕییەکەی لە یەکێک لە نەخۆشخانەکان "ئایا ئەوە چاوەڕوان نەکراو بوو؟".

لەو حاڵەتە تێگەیشتنێک بەرجەستە دەبێت، کە دەبینین هەندێک لە پزیشکە گشتییەکان مەیلی دانانی حەپی خەو دەکەن. بەڵام ئەو حەپانە بە دەگمەن وەڵامی ڕاستییان بۆ حاڵەتەکانی خەوزڕان و نەخەوتن دەبێت، ئەو پرسە لە بەشی دواتر بە وردی گەنگەشەی دەکەین.

جەختکردنە سەر بەردەوامی ماوە و کێشەی خەو، پرسێکی زۆر گرنگە، " خەوزڕان بۆ ماوەی زیاتر لە سێ شەو لە ماوەی هەفتەیەک و بۆ ماوەی زیاتر لە سێ مانگ".

هەر یەکێک لە ئێمە لە کاتێک بۆ کاتێکی دیکە بە سەختییەکانی خەو تێدەپەڕین، سەختییەکان بۆ ماوەی یەک شەو یان زیاتر بەردەوام دەبێت، لەوانەیە پرسێکی ئاسایی بێت. بە گشتی هۆکارێکی ڕوون هەیە، وەکو فشاری کار، یان کێشەی کۆمەڵایەتی یان سۆزداری. کاتێک ئەو حاڵەتە کاتییانە کۆتاییان دێت، سەختییەکانی خەوتن نامێنێت. لە کێشە توندەکانی خەو، ئەو جۆرەی خەوزڕان بە درێژخایەن دانانرێت، لەبەرئەوەی حاڵەتی "قەڵەقی نەخۆش"، بە بەردەوامی وەڵامی سەختیەکانی خەوتن دەداتەوە، هەفتە لە دوای هەفتە لەگەڵ قەڵەقییەکە بەردەوام دەبێت.

لە ئەنجامدا خەوزڕانی درێژخایەن بە شێوەیەکی خەمناک وەکو حاڵەتێکی باو دەمێنێتەوە، بە نزیکی؛ یەک کەس لە نۆ کەس کە لە شەقام بەرێکەوت دەیانبینی، بەپێی ئەو پێوەرە پزیشکییە توندە، کێشەی خەوزڕانیان هەیە، واتای ئەوەیە زیاتر لە چل ملیۆن ئەمریکی، لە جێبەجێکردنی ئەرکەکانییان لە ماوەی کاتژمێرەکانی ئاگایی بە هۆی خەوزڕانی شەوانە گرفت و ئاستەنگیان هەیە، لە ئەنجامی ئەو شەوانەی ناتوانن تیایدا بخەون.

لەگەڵ ئەوەی هۆکاری خەوزڕان، تاکو ئێستا ڕوون نییە، دەنگۆی خەوزڕان لە نێو ژنان نزیکەی دوو ئەوەندەی پیاوانە. ئەگەر پیاوان لە گرفت و کشەی خەوی تەواو بەدوورنەگرین، ئەوەندە بەسە بۆ جیاوازیی گەورە لە ئاستی خەوزڕان لە نێوان هەردوو

ڕەگـەز. هاوکـات نـەژاد و کلتـور ڕۆڵیـان لـە جیاوازییـەکان هەیـە، هـەروەها ئەمریکیـە ئەفریقییەکان و ئەو ئەمریکیانەی لە بنەڕەتەوە دانیشتووی ئـەمریکای لاتینی بوونە، گرفتی ڕێژەی خەوزڕانیان بەرزترە، لەو ئەمریکییانەی لە بنەرەتەوە قەفقازین.

ئەو جیاوازییانە کاریگەریی و لێکەوتەی گشتی و گرنگیان لەسەر پرسی پەیوەست بە جیاوازیی تەندروستی ناسراو بە خەوزڕانی تەواو لە نێوان کۆمەڵەکانی دانیشتوانی ئەمریکا هەیە، سەبارەت بە پرسی جیاوازییەکان، ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی جیـاوازە، هـەروەها توشـبوون بـە نەخۆشـی خوێنبـەرەکانی دڵ، هـەموو ئەوانـە حاڵـەتی ناسراون و پەیوەندیان بە کەمخەوییەوە هەیە.

لە ڕاستیدا خەوزڕان کێشەیەکی فراوان و بەربڵاوە، هەروەها زۆر لەوە مەترسیدار ترە، کە دەگوترێت خەوزڕان کێشەیەکی گەورەیە، ئەگەر بە ڕێژەیەک کار لەسـەر کەمکردنـەوەی ئەو پێوەرە پزیشکییە توندانە بکرێت، داتا پەتا پزیشکییەکانی وەکو بەڵگەیەک وەربگرین، ئەوە دەتوانین بە تەواویی لە هەر سێ کەس دوو کەس لەوانەی ئـەو کتێبـە دەخوێننـەوە، بـە شێوەی دووبارە بوونەوە گرفتی خراپی خـەویان هەیـە؛ یـان بـەلای کـەم هەفتانـە دووچـاری خەوزڕان دەبێت و ناتوانێت لە خەوتن بەردەوام بێت.

بەبێ درێژەدان بە وردەکارییەکانی ئەو خاڵە، خەوزڕان یەکێکە لە کێشـە پزیشـکییەکانی کۆمەڵگە نوێیەکان ڕووبەڕووی دەبنـەوە، لـە ڕووی بـەربڵاویی و بـەردەوامی و جـەختکردن لەسەر حاڵەتەکە. بەڵام کەمترین خەڵک بەو مەبەستە قسەی لەسەر دەکەن و درکی لێکەوتـە خراپـەکانی خـەوزڕان دەکـەن؛ یـان درکـی مـەترسییەکانی دەکـەن، کـە پێویسـتە کارێـک لـە پێناوی چارەسەرکردنی کێشەی خەو بکەن.

هـەروەها بـەها و تێچـووی پیشەسـازی دەرمـان کـە "یارمـەتی خـەوتن" دەدات، ئـەو دەرمانانە دەگرێتەوە، کە بەپێی ڕەچەتەی پزیشکی دەفرۆشـرێت، هـەروەها ئەو دەرمانانـەی خەوانـدن کـە بـەبێ ڕەچەتـەی پزیشـکی دەفرۆشـرێن، ژمارەیـەکی سەرسـوڕهێنەرە، ئـەو ژمارەیە تەنها لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، (٣٠) ملیار دۆلارە لە ساڵێکدا.

لەوانەیە ئەو ژمارەیە بەس بێت، بۆئەوەی مرۆڤ درکی مەترسییە هەقیقییـەکانی کێشـەی خـەو بکات. لەگـەڵ ئـەوەی هـەزاران کەسـی بێ هیوا هەیـە، ئامادەیـە بڕێکی زۆر پـارە لـە بەرانبەر خەوێکی باش لە شەوان بدات. بەڵام ئەو بڕە پارە نەختە جیاوازیی دروست ناکات، لەبەرئەوەی پرسەکە زۆر مەترسیدارترە، ئەویش هۆکارەکەی خەوزڕانە.

بۆماوەیی ڕۆڵێکی گەورە لە پرسی خەوزڕان دەبینێت، بەڵام وەڵامێکی تـەواویی پرسـەکە نییە، لەبەرئەوەی خەوزڕان وەکو حاڵـەتێکی شـیاو بۆ گواسـتنەوەی بۆمـاوەی دەرناکـەوێت،

چونکە بڕی ڕێژەی گواستنەوەی ئەو حاڵەتە، لە باوانەوە بۆ نەوەکان، لە نێوان (٢٨ – ٤٥%). ئەو ڕێژەیەش دەریدەخات بەشی زۆری حاڵەتی خەوزڕان، ناگەڕێتەوە بۆ هۆکاری بۆماوەیی و کارلێککردنی ژینگەی جینات.

تاکو ئێستا ژمارەیەکی زۆری ئەو فاکتەرانەمان دۆزیوەتەوە، کە هۆکاری گرفت و ئاستەنگی خەون، لە نێو هۆکارەکان فاکتەری دەروونی و جەستەیی و پزیشکی و ژینگەیی" هەیە، لە بەشەکانی سەرەتای ئەو کتێبە بینیمان، بەسالآچوون یەکێکە لەو فاکتەرانە"، هەروەها فاکتەری دەرکیش هەیە، کە دەبێتە هۆی نزمبوونەوەی خەوی جۆریی، لەوانە ڕۆناکی بەهێز لە شەوان، پلەی گەرمی نەگونجاو، خواردنەوەی کافایین، جگەرەکێشان، خواردانەوە کحولییەکان، لە بەشی دواتر بە وردەکاری زیاتر لەو فاکتەرانە دەڕوانین، کە دەتوانن ببنە هۆکاری خەوزڕان. بەڵام بنەما و سەرچاوەی ئەو فاکتەرانە لە ناخی کەسەکان دانییە، هەروەها هۆکاری شڵەژان نییە، بەڵکو سەرچاوە و هۆکارەکە لە دەرەوەیە.

کاتێک کەسەکە ڕەفتار لەگەڵ ئەو کاریگەرییانە دەکات و تێیان دەپەڕێنێت، دەتوانێت بەبێ گۆڕینی شتێک لەو شتانەی پەیوەستە پێیانەوە، خەوێکی باشتر بخەوێت.

هاوکات چەندین فاکتەری دیکەی ناخەکیی هەیە، وەکو هۆکاری بایۆلۆژیی بنەڕەتی بۆ خەوزڕان. وەکو داتا کلینکییە ناوبراوەکانی لە پێشەوە بینیمان، بۆنموونە ئەو فاکتەرانە نابن بە نیشانەی نەخۆشییەکانی وەکو "نەخۆشی پاکنسون". لەبەرئەوە پێویستە هۆکارەکانی کێشەی خەو "، یان هۆکارە سەربەخۆکانی دیاری بکەین، تاکو بتوانین بڵێین: کەسی نەخش توشی خەوزڕانی هەقیقی بووە.

دوو فاکتەری زۆر باوی دەروونی کە سەرچاوەی حاڵەتی خەوزڕانی درێژ خایەنن:

یەکەم: ترسان و هەڵچوون.

دووەم: هەڵچوونی بەهێز؛ یان قەڵەقی.

لەو جیهانە نوێ و خێرایەی پڕ لە زانیارییە، ناکرێت لە بەکاربردنی بەردەوامی زانیارییەکان بوەستین، هەروەها لە بیرکردنەوە لەو ژیانەی تیایدا دەژین، تەنها ئەو کاتە نەبێت کە سەری خۆمان دەخەینە سەر سەرین.

پرسێکی ڕوونە خراپترین کات بۆ بیرکردنەوە لە زانیارییەکان، ئەو کاتەیە کە مرۆڤ هەوڵدەدات بخەوێت. مایەی سەرسوڕمان نییە، لە ئەنجامی بیرکردنەوە بتوانین بخەوین، یان لە خەوتن بەردەوام بین، کاتێک هزری هەڵچوومان لە سوڕی هەڵچوونی خۆیەتی، سەبارەت بەو شتانەی ئەمڕۆ کردومانە و ئەوشتانەی لە یادمان چووە و دەمانەوێت ئەنجامیان بدەین، هەروەها بیرکردنەوە لەو پرسانەی پێویستە لە ڕۆژی دواتر بیکەین یان

ئەو پرسانەی لە داهاتوویيەکی دوور ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، بەردەوام قەڵەقمان دەکەن. کەواتە ژینگەیەکی گونجاو بۆ بانگهێشتکردنی شەپۆلەکانی خەوی ئارام بۆ مێشکمان نییە، تاکو هەڵمانگرێت بۆ شەوێکی تەواو و خەوێکی ئاسودە دوورمان ببات.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، ئازاری دەروونی، یەکەم گێژاوی خەوزڕانە، توێژەران جەخت دەکەن سەر ئازاری دەروونی، بۆ پشکنینی هۆکاری بایۆلۆژییە شاراوەکانی پشتی گرفتارییەکانی هەڵچوون. واتە یەکێک لە فاکتەرە باوەکانی بە ڕوونی بەرپرسە لە خەوزڕانمان: چالاکیی زیاد لە پێویستی سیستەمی نیمچە دەماری خۆنەویستە، سیستەمی دەرماری خۆنەویست، وادەکات جەستە لە حاڵەتی شڵەژان و گرژی "شەڕ یان ڕاکردن" بمێنێتەوە، لە بەشەکانی پێشەوە خستمانەڕوو.

تۆڕی دەماری نیمچە خۆنەویست بەرپرسە لە وەڵامدانەوەی مەترسییەکان یان توندو تیژییەکان؛ وەڵامدانەوەی مەترسییەکان بۆ داهاتووی پەرەسەندنمان پێویستە، بۆئەوەی وەڵامدانەوەی ڕوونمان بۆ شەڕکردن یان ڕاکردن هەبێت. ئەنجامی وەڵامدانەوەی فسیۆلۆژی زیادبوونی ڕێژەی لێدانی دڵە، هەروەها زیادبوونی فشاری خوێن و بەرزبوونەوەی ڕێژەی گۆڕانەکانە، هەروەها ڕژانی ئەو ماددە کیمیاییانەیە کە هۆکاری قەڵەقین، لەوانە ماددەی کۆرتیزۆل، هەروەها هۆکاری زیادبوونی چالاکییەکانی مێشکە.

هەموو ئەوانە لە کاتی مەترسییەکان سودیان هەیە؛ یان بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی هەڕەشەیەک. بەڵام مەبەستمان لە وەڵامدانەوەی "شەڕکردن یان ڕاکردن"، مانەوەی وەڵامەکان بۆ ماوەیەکی درێژیی کاتی نییە. وەکو لە بەشەکانی پێشوو بینیمان، بەڵکو کارابوونی درێژخایەنی تۆڕی دەماری نیمچە خۆنەویستە، هەروەها کۆمەڵێک کێشەی تەندروستی بەرفراوانە. هاوکات خەوزڕان کێشەیەکە لەو کێشە تەندروستییانەی ڕووبەڕوومان دەبێتەوە.

بەڵام وادەکات چالاکی زیاد لە پێویستی تۆڕی دەمارەکان "شەڕکردن یان ڕاکردن" بەبێ خەوی باش بگۆڕێت، ئەوە پرسێکە دەتوانین لە ڕێگای چەند خاڵێک ڕوونی بکەینەوە، کە گفتوگۆمان لەسەر کردووە، هەروەها لە دوتوێی خاڵی دیکە، کە گفتوگۆمان لەسەریان نەکردووە.

خاڵی یەکەم: زیادبوونی ڕێژەی گۆرانکاری، لە ڕێگای چالاکی ناوەندی دەماری نیمچە خۆنەویست ئاراستەی دەکات "حاڵەتێکی باوە لەو نەخۆشانەی ناخەون"، دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە، لەوانەیە ئەو قسانەی لە بەشی دووەم

هاتووه بەیادد بێتەوە، کە پێویستە بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە بۆ چەند پلەیەک تاکو خەو دەستپێ بکات.

ئەو حاڵەتە لەو نەخۆشانەی ناخەون زۆر سەختە، لەبەرئەوەی گرفتاری ڕێژەی زۆری گۆڕانکارییەکانن، کە پلەی گەمی ناوەوەی جەستەیان زۆر بەرزترە لە دەرووەی جەستەیان، بە ڕادەیەک لە پلەی گەرمی مێشکیش بەرزترە.

خاڵی دووەم: بەزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل، کە ئاستی سەرنج و ئاگایی زیاد دەکات، هەروەها ئاستی ماددەی کیمیای دەمارەخانەکان ناسراو بە ئەدرینالین زیاد دەکات، هەروەها ماددەی ناسراو بە نۆرئەدرینالین زیاد دەکات. ئەو سێ ماددە کیمیاییە ڕێژەی لێدانی دڵ بەرزدەکەنەوە. لە دۆخی ئاسایی، کاتێک دەچینە حاڵەتی خەوی هێواش، خوێنبەری دڵ ئارام دەبێتەوە. بەڵام زیادبوونی چالاکی دڵ، وادەکات ئەو گۆڕانە سەخت بێت. ئەو سێ ماددە کیمیاییە ڕێژەی گۆڕانکارییەکان زیاد دەکەن. بۆیە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە بەرز دەبێتەوە، لە ئەنجامدا کێشەی خاڵی یەکەم دووبارە دەگەڕێتەوە و خراپتر دەبێت.

خاڵی سێیەم: پەیوەندی بە هەمان ماددە کیمیاییەکانەوە هەیە، ئەرکی گۆڕینی شێوازی چالاکییەکانی مێشکە، کە بەستراوەتەوە بە ناوەندی دەماری خۆنەویست لە جەستە. بۆ ئەو مەبەستە لێکۆڵەرەوان کەسانی تەندروست و کەسانی دیکەی توشبوو بە خەوزڕانیان خستە ناو ئامێری وێنەگرتنی ڕوپێوی مێشک بە ڕەنینی موگناتیسی، بەو شێوەیە گۆڕانی چالاکییەکانی مێشکی هەردوو گروپیان پێوانەکرد، لە کاتێک بەشداربووانی گروپەکان هەوڵیاندەدا بخەون. کەسە تەندروستەکانی بە باشی دەخەوتن، دەرکەوت بەشی (بادەمی) مێشک، کە سۆز و هەڵچوون دەوروژێنێت، هەروەها ئەو بەشەی پەیوەستە بەگێرانەوەی یادەوەری (هیپۆکامپۆس)، بە خێرایی ئارام بووەوە و چووە حاڵەتی خەو و ئاستی چالاکییەکانییان دادەبەزی، چونکە ئەو ناوچانەی مێشک بەرپرسن لە ئاگایی و وریایی. بەڵام لەو نەخۆشانەی نەدەخەوتن، پرسەکە بەوشێوەیە نەبوو.

ئەو ناوچەیەی هەڵچوونەکان بەرهەم دەهێنێت، هەروەها ناوەندەکانی کۆکردنەوەی یادەوەرییە چالاکەکان وەکو خۆیان دەمێنێتەوە؛ هەروەها ناوەندە بنەڕەتییەکانی وریایی و ئاگایی لە ناوەندی مێشک چالاک دەمێننەوە، کەواتە ئەو ناوەندانە بە سوربوون و پێداگریەوە پارێزگاری لە ئاگایی یان بێداریی دەکەن. لەسەر بنەمای ئەو ڕاستیانەی ڕوودەدەن، (thalamus) دەرگای هەستکردنی مێشک دادەخرێت، تاکو مرۆڤ لە کاریگەرە دەرەکییەکان بپچڕێت و بتوانێت بخەوێت، بەڵام ئەو ناوچانەی مێشک کە هەڵچوونەکان

بەرهەمـدەهێنن "چـالاک دەمێنێتـەوە، لـەو نەخۆشـانەی ناخـەون ئامـادەی کارکردنـە "یـان دەرگاکان بە کراوەیی دەمێننەوە".

ئەگەر بمانەوێت بە سادەیی گوزارشت لە پرسـی نەخـەوتن بکـەین، دەتوانین بڵێین: ئەو نەخۆشانەی ناخەون، ناتوانن لە حاڵـەتی ئاگایی و وریابوونـەوە جیاببنـەوە، یـان لـە حاڵـەتی "شـەرکردنی بوەسـتن، لەبەرئـەوەی مێشـکیان بـە چـالاکی دەمێنێتـەوە، بیرکـەوە چـۆن لاپتۆپەکـەت هەنـدێکجار دادەخـەیت، تـاکو بخـەوێت، بـەڵام دوای ماوەیـەک کـە دەیکەیتـەوە دەبینیت شاشەی لاپتۆپەکەت هەر ڕۆشنە، هـەروەها پانکەی ساردکردنەوەکەی کاردەکات. بە واتایەکی دیکە کۆمپیوتەرەکەت هێشتا چالاکە و نەخـەوتووە، ئەگەرچی داتخستووە. بـە سروشـتیی لـە مێشـکی مرۆڤیش ئـەوە ڕوودەدات، لەبەرئـەوەی بەرنامـە هەیـە هێشـتا کـاری خـۆی تـەواو نـەکردووە، واتـا کۆمپیوتەرەکـەت ناتوانێـت بچێتـە حاڵـەتی خـەو لەبـەر تـەواو نەکردنی ئەرکەکانی".

بـە پشـت بەسـتان بـە ئـەنجامی لێکۆڵینـەوەی وێنـەگرتنی ڕوپێوی، دەردەکـەوێت کێشـەی هاوشێوەی کێشەکانی لاپتۆپ لەو نەخۆشانەی ناخەون ڕوودەدات. خولی دووبارەبوونـەوە لـە "بەرنامـەکـان" هەڵچوونـەکان ڕوودەدات، لەگـەڵ زنجیـرەی هێنانـەوەی یـادەوەری و پێشبینیکردنی داهاتوو. هەموو ئەوانە لە مێشک چالاک دەمێننەوە، بۆیە ڕێگای وەسـتان لـە کـار و چوونـە حاڵـەتی خـەوی پێنـادەن. پێویسـتە لەسـەرمان سـەرنجی ئـەو پرسـە بـدەین، لەڕوویێک پەیوەندی هۆکارگەری ڕاستەوخـۆ لـە نێوان لایـەنی "شـەڕکردن یان ڕاکردن" لـە ناوەندی دەمارەخانەکان هەیە، لە ڕوویێکی دیکەوە لە نێوان ئەو ناوچانەی مێشک هەیـە، کـە بەسـتراونەتەوە بــە هــەڵچوون و ســۆزداری و یــادەوەری و ئاگــایی. لــەو حاڵەتــەدا پەیوەندییـەکان بـە دوو ئاراسـتە لـە نێـوان جەسـتە و مێشـک چـالاک دەبـن، لـە شـێوەی بازنەیـەکی بـەتاڵی دووبـارە بوونـەوە دەخولێنـەوە، بـەردەوامی بـە کێشـەی نـەبوونی توانـای خەوتن دەدەن.

سـەبارەت بـە کۆمەڵـەی چـوارەم کۆتـایی، گۆڕانکارییـە دیاریکراوەکـان ڕوودەدەن، لـەو نەخۆشانەی ناخەون تێبینیکراوە، بەڵام کاتێک لە نوێ لە قۆنـاغی کۆتـایی خـەو سـەرکەوتوو دەبن. پرسـێکی دیـار و ڕوونـە، گۆڕانکارییـەکان دەگەڕێتـەوە بـۆ ناوەنـدی دەمـاری نیمچـە خۆنەویست.

ئەو نەخۆشانەی ناخەون، لە شـەپۆلە کارەباییە زۆر قوڵـەکان مێشـکییان خـەوی جـۆریی نزم ڕەنگدەداتەوە، هەروەها لە شەپۆلە کارەباییە بێهێزەکاندا خـەوی نـەمانی جوڵـەی خێـرای چاو ڕەنگدەداتەوە. هەروەها خەوی جوڵەی خێرای چـاوی ئـەو نەخۆشـانەی ناخـەون زیـاتر

بەش بەش و پچڕ پچڕە، کێشەی "بەئاگاهاتنی" کورتیان هەیە، کە کەسی خەوتوو لە زۆربەی کاتەکان سەرنجی نادات، بەڵام دەبێتە هۆکاری شڵەژانی خەوی جۆریی لە قۆناغی خەوبینین.

هەموو ئەوانە، واتای ئەوەیە نەخۆشەکان ناخەون، بەبێ ئەوەی هەست بە تێربوونی خەو بکەن بێداردەبنەوە. بەوشێوەیە ئەو نەخۆشانە ناتوانن لە ماوەی ڕۆژدا کارەکانییان بە باشی ئەنجام بدەن، چ لە ڕووی درککردن؛ یان لە ڕووی هەڵچوونەوە؛ یان لە هەردوو ڕووەوە.

لەسەر ئەو بنەمایە، خەوزڕان شڵەژانێکە کاریگەرییەکانی بیست و چوار کاتژمێر لە ماوەی ڕۆژەکانی هەفتە بەردەوام دەبێت: شڵەژانی شەوانەیان هاوتای شڵەژانی ڕۆژە.

ئێستا دەتوانیت درکی ڕادەی ئاڵۆزیی فسیۆلۆژی شاراوەی پشتی حاڵەتی خەوزڕان بکەین. لە بنەماوە پرسێکی نامۆ و ناڕوون نییە، حەپی خەو دەرمانێکی ناکارایە، بەڵکو کاری تەنها سڕکردنی بەشی باڵای مێشکە، یان پەردەی مێشکە، ئەویش بە ڕێگایەکی سەرەتایی. لەسەر بنەمای ئەو ئەنجامە، ڕێکخراوی پزیشکی ئەمریکا چیتر ڕێنوێنی بەکارهێنانی حەپی خەو ناکات، بەڵکو پەرەی بە شێوازی چارەسەرکردنی بەدەر لە دەرمان (حەپ) داوە، لە بەشی دواتر بە وردی گفتوگۆی لەسەر دەکەین.

شێوازی چارەسەرکردنی بەدەر لە دەرمان، زۆر کارایە بۆ گێڕانەوەی خەوی سروشتیی ئەو نەخۆشانەی کێشەی خەززڕانیان هەیە، لەبەرئەوەی دەرمانەکانی خەواندن بەگشتی پێکهاتەی فسیۆلۆژی بۆ خەوزڕان بە ئامانج دەگرێت، یان ئەو پێکهاتانەی لە سەرەوە قسەمان سەبارەتییان کرد، گەشبینی هەقیقی سەبارەت بەو شێوازە نوێیەی چارەسەکردنی بەدەر لە دەرمان هەیە، هەموو کەسێک بانگهێشت دەکات، بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر ئەو شێوازە نوێیە، ئەگەر ئەو کەسە توشی حاڵەتی هەقیقی خەوزڕان بووبێت.

خەوالوویی (NARCOLEPSY)

گریمان دەکەی بتوانی بە ڕاستی ڕووداوێکی گرنگی ژیانت بە سادەیی بەیاد بێتەوە، ئەگەر ئەو ڕووداوە بە دوو ڕێسای سادە پەیوەست نەبێت: دوورکەوتنە لەوەی بە خراپی دەزانیت، یان هەوڵی بەدیهێنانی شتێک کە بەباشی دەزانیت. یاساکانی دوورکەوتنە و نزیکبوونەوە، ماوەیەکی مێژووی دوورە و درێژە بەشێکی زۆر لە ڕەفتاری مرۆڤ و ئاژەڵانی کۆنترۆڵکردووە.

هەریەک لە هەڵچوونی ئەرێنی و نەرێنی، دوو هێزن کار لەسەر جێبەجێکردنی ئەو یاسایە دەکەن، هەڵچوونەکان وامان لێدەکەن، کارەکان ئەنجام بدەین، هەڵچوونی پاڵنەری

پشتی دەستکەوتە نایابەکانمان هانمان نادەن بۆ هەولّی نوێ، بەڵکو کاتێک لە پرسێک شکست دەهێنین، وادەکات جەخت لە هەوڵدانی نوێ بکەین، جەخت کردن لەسەر هەوڵی نوێ، لە ئەگەری ئازار و ناخۆشییەکان ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، دەمانپارێزێت و بەدوورمان دەگرێت، هەروەها وامان لێدەکات ئەنجامی ورد و دروست بەدی بهێنین و هەست بە ڕەزامەندی و متمانە بەخۆبوون بکەین، هەروەها وادەکەن بەرپرسیاربین لە چاودێریکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکانمان.

لەسەر ئەو بنەمایە، دەتوانم بە کورتی و پوختی بە خەمڵاندنی گونجاو بڵێم: هەڵچوونەکان وادەکەن ژیان شایستەی ژین و ژیان بێت. لەبەرئەوەی هەڵچوونەکان ژیانی دروست و چالاکمان پێی دەبەخشێت، ئەگەر لە هەردوو ڕووی فسیۆلۆژی و بایۆلۆژیی چالاکبین.

ئەگەر هەڵچوون لە تابلۆی ژیان بسڕینەوە، ڕووبەڕووی ژیان و بوونی ناچالاک و بێ بەرهەم دەبینەوە، هاوکات بوونمان شتێکی جیاوازیی تیادا نابێت شایستەی یادکردنەوە بێت. لە ڕووی هەڵچوون، بوونمان ئاساییە، نە زیندووە! و خەمبارە، ئەوە ئەو واقیعەیە زۆر لە نەخۆشانی خەواڵو ناچارن لەگەڵیدا هەڵبکەن و ژیان بکەن، لەبەر هۆکارێک ئێستا دووبارە دەیخەینەڕوو.

لە ڕووی پزیشکی؛ خەواڵویی بە شڵەژانی دەماری دادەنرێت، واتای ئەوەیە سەرچاوەی خەواڵویی ناوەندی دەماری مێشکە، بە تایبەتی ئەو حاڵەتە بە سروشتیی لە تەمەنی نێوان دە بۆ دوازدە ساڵی دەردەکەوێت، ڕاستە بنەڕەتی جیناتی بۆ خەواڵویی هەیە، بەڵام بۆماوەیی نییە، پرسێکی ڕوونە هۆکاری جینات لە ئەنجامی بازدانی جینات ڕوودەدات، کەواتە خەواڵویی لە باوک بۆ منداڵەکان ناگوازرێتەوە، بەڵکو بازدانی جیناتە، لە ئێستادا بەلای کەم بەوشێوەیە لێی تێدەگەین، بەڵام ناتوانین شرۆڤە و تەفسیری هەموو ئەوانە بکەین، لە توشبووانی خەواڵویی ڕوودەدان. چونکە فاکتەری دیکە هەیە، پێویستە لەسەرمان دیاریان بکەین، هەروەها خەواڵویی شڵەژانێک نییە، تەنها مرۆڤ توشی ببێت، بەڵکو زۆر لە جۆریی مەمکدارەکان توشی ئەو شڵەژانە دەبن.

خەواڵویی بەلای کەم سێ نیشانەی جەوهەری هەیە: ١- ماوەی درێژیی خەوی ڕۆژ. ٢- دووبارەبوونەوەی شڵەژانی خەو. ٣- حاڵەتی توندی بێهێزبوونی ماسولکەکان.

بە سروشتیی نیشانەی یەکەم، یان ماوەی خەوی درێژیی ڕۆژ، لە هەموو حاڵەتەکانی دیکە، زیاتر ژیانی ڕۆژانەی نەخۆش خراپ دەکات، هەروەها کێشەی تەندروستی بۆ دروست دەکات. حاڵەتەکە لەسەر شێوەی نۆرەی خەوی ڕۆژ دێت: نۆرەی ئارەزووی

بەهێز بۆ خەوتن، کە نەخۆش ناتوانێت بەرهەڵستی بکات، ئەگەر چی لە کاتێک ئارەزووی خەو دەکات، نەخۆشەکە ئارەزووی مانەوە بە ئاگایی دەکات، بۆ نموونە ئەو کاتانەی کاردەکات، یان ئۆتۆمۆبێل لێدەخورێت، یان لەگەڵ خانەوادەکەی یان هاورێکانی دانیشتووە و گفتوگۆ دەکات.

دوای خوێندنەوەی ئەو وشانە، دەترسم زۆربەی خوێنەران بەو شێوەیە بیربکەنەوە: "ئۆف؛ ئایی خودایە! من توشی خەواڵویی بوومە!". بەڵام ئەو پرسە بە تەواویی دوورە لە ڕاستییەوە، زیاتر ئەگەری ئەوە هەیە، قوربانی بێبەشبوونی درێژخایەنی خەو بیت، چونکە بە نزیکی لە هەر هەزار کەسێک، یەک کەس توشی خەواڵویی دەبێت.

واتای ئەوەیە ڕێژەی بەربڵاوی خەواڵویی یەکسانە بە بەربڵاوی "شڵەژانی دەمارەخانەکان". هەروەها نۆرەی خەوی ڕۆژ بە سروشتیی، وادەکات کەسەکە لە ڕۆژدا بۆ ماوەیەکی درێژ بخەوێت، ئەوەش یەکەم نیشانەی دەرکەوتنی خەواڵوییە. هەروەها خوێنەر بیرۆکەیەکی سەبارەت بە هەستکردنی بەهێزی نەخۆش بە وەنەوز دەبێت، کاتێک نەخۆشەکە ئەو نۆبەتە خەوەی بۆ دێت، لەسەر ئەو بنەمایە، دەتوانین بڵێین: وەنەوزەکە یەکسانە بە هەستکردنی نەخۆش بە ئارەزووی خەوتن، دوای ئەوەی بۆ ماوەی سێ ڕۆژ یان چوار ڕۆژی تەواو بە ئاگایی دەمێنێتەوە، بەبێ ئەوەی لەو ماوەیە چێژ لە خەوتن ببینێت.

نیشانەی دووەمی خەواڵویی: "شەلەلی دووبارەی خەوە": بە شێوەیەکی مەترسیدار توانای قسەکردنی نامێنێت؛ یان کاتێک نەخۆش لە خەو بێداردەبێتەوە توانای جوڵەی نامێنێت، لەڕووی بنەمایی مەترسییەکانی ئەو حاڵەتە ئەوەیە، کەسی نەخۆش بۆ ماوەیەکی کاتی لە ناو جەستەی خۆیدا بەسەرخۆیدا دادەخرێت.

بەشی زۆری ئەو بارودۆخە لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو ڕوودەدات. بە ڕوونی دەزانین مێشک لە ماوەی قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو، جەستە ئیفلیج دەکات، بەپێی ئەو پرسەی مرۆڤ لە خەون دەیبینێت، واتا مێشک لە ڕێگای ئیفلیجکردنی جەستە، ڕێگری لە جوڵە دەکات و دەیپارێزێت. لە بارودۆخی ئاسایی؛ مێشک کۆتایی بە حاڵەتی ئیفلیجکردنی جەستە دەهێنێت، ئەوەش کاتێک مرۆڤ لە خەونەکەی بێدار دەبێتەوە، جەستە بە تەواویی لە حاڵەتی دیلی ئازاد دەبێت، ئازادبوونی جەستە هاوکاتی گەڕانەوەی ئاگایی بۆ مرۆڤ دەبێت. بەڵام دەکرێت لە هەندێک پرۆسەی حاڵەت شەلەلی جەستە لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو بەردەوام بێت. پرسی بەردەوامبوون هاوشێوەی حاڵەتی ئەو میوانەیە لە ئاهەنگێک لە ئاهەنگەکان دوادەکەوێت، لە کاتێکدا ئارەزووی کۆتاییهاتنی بۆنەکە ناکات، کە

پێی دەڵێن ئێستا کاتی جێهێشتنی شوێنەکەیە. لەو حاڵەتە کەسی خەوتوو لە شوێنی خۆی هەڵدەستێتەوە و دەوەستێت، بەڵام ناتوانێت پێڵوی چاوەکانی بکاتەوە، یان بەرەو دواوە بگەڕێتەوە، یان قسەیەک بە دەنگی بەرز بکات، یان ماسولکەیەک لەو ماسولکانەی بجولێنێت، کە کۆنترۆڵی لای چەپ و ڕاستی جەستەی دەکەن.

بەوشێوەیە دوای ماوەیەک شەلەلی خەوی جوڵەی خێرای چاو هەنگاو نامێنێت، هاوکات کەسەکە کۆنترۆڵی جەستەی بەدەست دەهێنێتەوە، لەوانە کۆنترۆڵی چاوەکانی و قۆڵەکانی و قاچەکانی و لوت و زمانی.

ئەگەر ساتێک لە ساتەکانی ژیانت لە ئەنجامی خەوتن توشی شەلەلی جەستە بوویت، پێویست بە قەڵەقی ناکات، چونکە ئەو دیاردەیە تەنها حاڵەتی خەواڵویی ڕوونادات، بە نزیکی شەلەلەکانی دیکەی خەو، وەکو دیاردەییەکی باو لە هەر چوار کەس لە یەک کەس دەردەکەوێت. لە ماوەی ژیانم چەندین جار بە حاڵەتی شەلەی دوای خەو تێپەڕیوم، لەگەڵ ئەوەی گرفتی حاڵەتی شەلەلی دوای خەوم نییە. بەڵام نەخۆشی خەواڵویی زۆر جار توشی حاڵەتی شەلەلی دوای خەو دەبێت؛ حاڵەتەکەی توندترە لە حاڵەتی کەسانی تەندروست. واتا شەلەلی دوای خەو، یەکێکە لە نیشانەکانی پەیوەست بە خەواڵویی، بەڵام تەنها لە حاڵەتی خەواڵویی ڕوونادات.

پێویستە لەو ساتەوە قسە لەسەر لایەنێکی دیکەی پرسەکە بکەین، کاتێک کەسێک بە نۆرەکانی شەلەلی دوای خەو تێدەپەڕێت، ئەنجامەکەی هەستکردنە بە ترس، ترس لەوەی کەسێکی نامۆ هاتووەتە شوێنەکە. ترسەکە لە نەبوونی جوڵە و وەڵام بۆ ترسەکە دەبێت بە شەلەل، لە ئەنجامدا کەسەکە توانای هاوارکردنی نابێت، هەروەها توانای هەڵستانەوە و دەرچوون لە ژوورەکەی نابێت، هاوکات توانای هەوڵی بەرگریکردن لە خۆی نابێت. گریمان دەکەین، دیاردە و سیما و ئەدگارەکانی شەلەلی دوای خەو، بەشی زۆری دەگێڕدرێتەوە بۆ هەوڵی فڕاندن لەسەر دەستی بوونەوەرانی ئاسمانی. مرۆڤ بە دەگمەن چیرۆکی هاتنی بوونەوەری ئاسمانی بۆ کەسێک لە ڕۆژدا و بە ئامادەبوونی کەسانی دیکەی بیستووە یان بینیوە، بەڵکو بەشی زۆری حاڵەتەکانی فڕاندن لەلایەن بوونەوەرانی ئاسمانی لە کاتی شەو بیستراوە. بۆنموونە زۆربەی گەشتە ئاسمانییەکان لە فلیمەکانی هۆلیوود لە شەودایە، (وەکو لە فلیمی "شەپۆلە ڕاستەوخۆکان لە ڕۆژی سێیەم"، یان فلیمی "P.T").

زۆرجار ئەو کەسانەی هەستیان بە بوونی "بوونەوەرێکی ئاسمانی" لە ژوورەکەیان کردووە، یان ئەو بوونەوەرە بە ڕاستی لە ژوورەکەی بوونی هەیە، لە کۆتاییدا زۆربەی قوربانیانییەکان، وەسفی چۆنیەتی دەرزیلێدان لەلایەن بوونەوەرانی ئاسمانی بە ماددەیەک

دەکەن، کە "شەلەلی کردوون". هاوکات ئەو کەسانە باس لە هەوڵ و ئارەزوویان بۆ ڕووبەڕوو بوونەوە و بەرگریکردن لە خۆیان دەکەن، یان هەوڵی ڕاکردن، یان داواکردنی هاوکاری، بەڵام خۆیان لە حالەتێک دەبیننەوە، ناتوانن هیچ کارێک لەو کارانە بکەن. لەبەرئەوەی هێزی بوونەوەرە ئاسمانییەکەیان نییە، بەڵکو لە کۆتاییدا دوای ئەوەی نەخۆشەکە بێدار دەبێتەوە، دەبینێت و تێدەگات، حاڵەتەکە سروشتیی و ئاساییە، کە شەلەلی جەستەیە، لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو.

نیشانەی سەرەکی سێیەمی حاڵەتی خەواڵویی "سەرسوڕهێنەرترین نیشانەیە"، پێی دەگوترێت "بێهێزی توندی ماسولکەکان لە کاتی بێداربوونەوە"، یان "کاتابلکسی"، ئەو چەمکە لە دوو وشەی یۆنانی وەرگیراوە، "کاتا" واتا دابزین، "بلکسیس" واتا جەڵتە، مەبەستەکە "نۆبەی دابەزینە". بەڵام حاڵەتی بێهێزی توندی ماسولکەکان، کەمتر هاوشێوەی حاڵەتی نۆرەی توندی بێهێزی ماسولکەکانە، کە پرسێکی باو و ناسراوە، بەڵکو نزیکترە لە حاڵەتی دابزینی لە ناکاوی توانای کۆنترۆڵکردنی ماسولکەکان.

توندی ئەو حاڵەتە بە سادەیی لاوازبوونی توانای ماسولکەکانە، نەخۆش ناتوانێت سەری بەرز بکاتەوە، ڕوخساری خاو دەبێتەوە و دەمی دەکرێتەوە، قسەی شێواو دەبێت، هاوسەنگی لەدەست دەدات و دەکەوێتە سەر ئەژنۆ، یان بە خێرایی هێزی ماسولکەکانی لەدەست دەدات، جەستەی تێکدەشکێت و هاوسەنگی لەدەست دەدات و دەکەوێتە سەر زەوی و توانای جوڵەی نامێنێت.

لەوانەیە یارییەک لە یارییەکانی سەردەمی منداڵیت بەیاد بێتەوە "زۆرجار بوکەلەی یاریەکە کەرێک بووە"، قەبارەی کەرەکە بەقەد دەستێک بووە، لە لایەکی بوکەڵەکە قورمیشێک هەبووە، بوکەڵەکە قورمیش دەکرا، لە ڕێگای سپرینگێک لە ناو بوکەڵەکە توانای جوڵە و ڕۆیشتنی دەبوو، بوکەلە کەرەکە لەو سنورە دەخولایەوە کە بۆی کێشرابوو، جوڵە و ڕۆیشتنی پەیوەست بوو بە قورمیشکردن و لول بوونی سپرینگەکە، دوای قورمیشکردن دەکەوتە جوڵە، کە سپرینگەکە خاو دەبووەوە، بوکەلە کەرەکە ڕاستەوخۆ لە شوێنی خۆی دەوەستا.

بەوشێوەیە شلەژانی ماسولکەکان لە ئەنجامی هەڵمەتی بەهێز بۆ بێهێزبوونی ماسولکەکان ڕوودەدات، لە ئەنجامدا هەموو جەستە تێکدەشکێت، وەکو چۆن سپرینگی پەیوەست بە قورمیشەکە خاودەبووەوە، بەڵام ئەنجامەکە مایەی پێکەنین نییە.

لەگەڵ هەموو ئەوانەی خستمانەڕوو، "چینی خراپەکار" هەیە، ئەو چینە دەتوانێت ژیانی نەخۆش خراپ بکات، هێرشی بێهێزی ماسولکەکان ڕەمەکی نییە، بەڵکو لە ئەنجامی

هەڵچوونی مامناوەندە، دەست پێ دەکات، یان بەهێز، ئەگەر هەڵچوونەکان نەرێنی یان ئەرێنی بێت، ئەوەندە بەسە نوکتەیەکی پێکەنیناوی بۆ نەخۆشانی ماسولکە بێهێز بگێڕیتەوە، تاکو ببینیی لە پێش چاوت چۆن کۆنترۆڵی خۆی لەدەست دەدات، دەکرێت کەسە نەخۆشەکە لە ژوورەکەی خۆی دانیشتبێت و چەقۆیەکی تیژی بۆ خواردن بەدەستەوە بێت، دواتر بچێتە ژوورێک و لە ناکاو کۆنترۆلی خۆی لەدەست بدات، لە ئەنجامدا بە چەقۆکەی دەستی ئازاری خۆی بدات، بەڵکو دەکرێت چێژ و خۆشییەکانی لە ژێر ئاوی گەرم و خۆشی دوشی گەرماو بوەستێت، لەبەرئەوەی ماسولکەی قاچەکانی خاو دەبنەوە، لە ئەنجامدا دەکەوێتە سەر زەوی گەرماوەکە، بە شێوەیەک دەکەوێت مەترسی لەسەر گیانی دروست دەبێت، کەواتە بە هۆی هەڵمەتی بێهێزی و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی، کۆنترۆڵی ماسولکەکانی لەدەست دەدات، لەو کاتەدا زیان بەخۆی دەگەیەنێت؛ یان دەکەوێتە سەر زەوی، لە هەردوو حالەت مەترسی لەسەر گیانی دروست دەبێت.

ئێستا دەتوانیت قەبارەی ئەو مەترسییە بزانیت، کاتێک ئەو نەخۆشە ئۆتۆمۆبێل لێدەخورێت و لە ناکاو هۆڕنی بەرزی ئۆتۆمۆبێلێک دەبیستێت، یان دەتوانی وێنا بکەی، کاتێکە نەخۆشەکە یاری گاڵتە و گەپ لەگەڵ منداڵەکانی دەکات، یان کاتێک بەسەریدا بازدەدەن و ختوکەی دەدەن، یان تەنانەت کاتێک هەستێکی خۆشی و شادی بەهێز دایدەگرێت، بۆنموونە کاتێک دەبینێت منداڵەکانی لە قوتابخانە زۆر سەرکەوتووە و نایابە. لە ئەنجامدا هەڵدەچێت و بە تەواویی کۆنترۆڵ خۆی لەدەست دەدات و هاوسەنگی نامێنێت.

هەروەها کاتێک نەخۆش خەواڵوە، هەڵمەتی بێهێزبوونی توندی ماسولکەکانی لێدەردەکەوێت، لەوانەیە لە ئەنجامی لەدەستدانی توانای تەواویی جوڵاندنی جەستە، ئەوانەی لێی ڕوودەدات، بیکات بە تاوانبار و بکەوێتە بەندیخانە. یان بیربکەوە لە ڕادەی سەختی پەیوەندی سێکسی چێژ بەخش لەگەڵ هاوسەرەکەی، کە توشی خەواڵویی بووە، لەبەرئەوەی زنجیرەیەکی بێ کۆتا حالەتی هەڵمەتی بێهێزبوونی توندی ماسولکەکانی لێ ڕوویدات، ئەو ئەنجامە پێشبینیکراوە، دڵ لەت لەت دەکات.

ئەگەر نەخۆش ئامادە نەبێت، ئەو هەڵمەتە بەهێزانە پەسند بکات "کە شتێک نییە بە ویستی خۆی بێت"، ئەوە پێویستە هەموو هیوایەک لە ژیانی نەخۆشی خۆی لە ڕووی هەڵچوونە فەرامۆش بکات، لەبەرئەوەی نەخۆشی خەواڵویی دەبێت لە حالەتی هەڵچوونی دابراو و دوور لە کەسانی دیکە بژیت، هەروەها دەبێت لەگەڵ هەموو هەڵچونێک ڕاستەوخۆ سزا وەربگرێت، سزاکەی بێبەشبوونە لە هەموو ئەوانەی هەر مرۆڤێک لە هەر ساتێک خۆشیان لێدبینێت و لە ژیانی چێژیان لێوەردەگرێت، ئەو ژیانە ناچارییەی نەخۆشی خەواڵو،

هاوشێوەی ئەو کەسانەیە کە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەبێ گۆڕانکاری خواردنی نایاب بە قێزەوە دەخۆن، بەوشێوەیە لە حاڵەتی نەخۆشی خەواڵویی دەتوانی گریمانی حاڵەتی لەدەستدانی ئارەزووی خواردن بکەی.

ئەگەر بینیت نەخۆشێک لە ژێر بێهێزیی توندەی ماسوکەکانی تێکدەشکێت، باوەڕدەکەی ئەو کەسە توشی حاڵەتی لەدەستدانی تەواویی ئاگایی بووە، یان لە خەوێکی قوڵ دایە. بەڵام ئەوە ڕاست نییە! لەبەرئەوەی نەخۆشەکە بێدارە و بەردەوام درکی ئەو شتانە دەکات لە دەوروبەری و لە جیهانی دەرەوە دەگوزەرێت، بەڵام توشی هەڵچوونی توند بووە، بۆیە توشی حاڵەتی شەلەلی تەواویی جەستەی بووە، "هەندێکجار شەلەلەکە بەشەکییە"، یان حاڵەتەکە هاوشێوەی خەوی جوڵەی خێرای چاوە، بەڵام بەبێ هەبوونی خەوی جوڵەی خێرای چاو. لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، بێهێزبوونی توندی ماسولکەکان، حاڵەتی ناسروشتیی مێشک لە ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو چالاکە، لەبەرئەوە مێشکی کەسی نەخۆش هەڵدەستێت بە کاراکردنی یەکێک لە حاڵەتەکانی خەوی شەلەلکردنی ماسولکەکان، هاوکات نەخۆشەکە بێدارە و کار و کردەوەی هەقیقی ئەنجام دەدات، لەگەڵ ئەوەی نەخەوتووە، بەڵام خەون دەبینێت.

دەتوانین سروشتیی ئەو پرسە بۆ نەخۆشانی پێگەیشتوو ڕوون بکەینەوە، تاکو ئەو قەلەقییەی لە ماوەی خەواڵویی هەستی پێدەکەن کەم بکەینەوە، لە ڕێگای تێگەیشتنی نەخۆشەکان لەوەی ڕوودەدات؛ بۆئەوەی هەوڵی تێپەڕاندنی حاڵەتەکانی هەڵچوونە توندە ئەرێنی و نەرێنییەکان بدەنەوە، یان کەمیان بکەنەوە، واتا بتوانن دەرفەتی هێرشی بێهێزی توندی ماسولکەکان کەم بکەنەوە. بەڵام پرسەکە زۆر سەخت دەبێت، کاتێک بۆ منداڵی تەمەن دە ساڵی ڕوون دەکرێتەوە.

چۆن ئەو شڵەژان و نیشانە بێزراوەی نیشانەکان بۆ منداڵی توشبوو بە هێرشی بێهێزی توندی ماسولکەکان ڕوون دەکەینەوە؟ هەروەها چۆن دەتوانیت ڕێگری لە منداڵێک بکەیت بە سروشتیی چێژ و خۆشی لە جوڵە بەردەوامەکان ببینێت، ئەو چێژ بینینە بەشێکی ئاساییە لە گەشە و پەرەسەندنی مێشکی؟ یان چۆن دەتوانیت ڕێگری لە منداڵێک بکەیت، ژیانی منداڵی خۆی بکات؟ وەڵامێکی ئاسان بۆ ئەو پرسیارە نییە.

بەڵام ئێمە دەستمانکرد بە دۆزینەوەی بنەڕەتی دەماری خەواڵویی؛ هاوتەریب لەگەڵ ئەوە دەستمانکرد بە دۆزینەوەی هەقیقەتی زیاتر سەبارەت بە خودی خەو.

لە بەشی سێیەم، بە وردی بەشەکانی مێشکمان بە بەڵگەوە خستەڕوو، کە بەشدارە لە پارێزگاریکردنی حاڵەتی بێداربوونەوەی سروشتیی: ئەو ناوچەیە ناوچەی ڕەگی مێشکە، کە

بەرپرسە لە وریایی و چالاککردن، هەروەها دەرگای (thalamus) تالامۆس لەسەر ڕەگی مێشکە، پیکهاتەکەی هاوشێوەی لولەی ئایس کرێمە، لەگەڵ کەم بوونەوەی چالاکی ڕەگی مێشک، وزەی مێشک لە شەوان پاشەکشێ دەکات، کاریگەریی چالاکییەکانی لەسەر دەرگای هەستی لە تالامۆس لادەچێت. لەگەڵ داخستنی ئەو دەرگایە، مێشک درکی جیهانی دەرەوە ناکات، یان دەخەوێت.

بەڵام ئەوەی تاکو ئێستا نەمان گوتووە، چۆنیەتی ناسینی ڕەگی مێشکە، چونکە ئێستا کاتی کوژاندنەوەی ڕووناکییە، لەگەڵ کوژاندنەوەی ڕووناکی، کاتی کەمکردنەوەی وزەی بێداریی و وریاییە، بۆ ئەوەی بخەوین. بێگومان دەبێت شتێک کارایی ڕەگی مێشک بوەستێنێت، بۆئەوەی ڕێگا بدات مێشک بچێتەوە حاڵەتی خەو.

ئەو کلیلەی ئەو ڕۆڵە لە ناوچەی مێشک دەبینێت، ناوی "هیپۆتالامۆس". هەمان ناوچەیە کە کاتژمێری بایۆلۆژیی سەرەکی گشتی بەپێی سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری لەخۆدەگرێت.

لەوانەیە ئەوە بە فرمانێکی لە ناکاو ڕوونەدات، کلیلی بێداربوونەوە و خەو لە "هیپۆتالامۆس" هێڵێکی پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ ناوچەی "وێستگەی وزە" لە قەدی مێشک هەیە. ئەو کلیلە ڕۆڵی گەیاندنی هێڵی گلۆپی کارەبایی دەبینێت. بۆ جێبەجێکردنی ئەو فرمانە، کلیلی بێداربوونەوە و خەو لە "هیپۆتالامۆس" گەیەنەری دەماری دەڕژێنێت، ناوی "ئۆرکسین".

دەتوانی "ئۆرکسین" بە شتێکی هاوشێوەی "گلۆپی کارەبایی" دابنێیت، کە فشار دەخاتە سەر ئەو کلیلە، دەیخاتە دۆخی "کارکردن"، یان بێداریی.

کاتێک ڕژانی ئۆرکسین لە قەدی مێشک کەم دەبێتەوە، کلیلەکە کارا دەبێت، وزەکە بۆ ئەو ناوەندە دەچێت کە حاڵەتی بێداریی لە قەدی مێشک پەیدا دەکات. کاتێک ئەو کلیلە کارا دەبێت، قەدی مێشک دەرگای هەستی دەکاتەوە، ئەو دەرگایە لە " تالاموس" دایە، ڕێگا بە ئاماژەکانی جیهانی دەرەوە دەدات بێتەوە ناو مێشک، بۆئەوەی مێشک درکی جیهانی دەرەوە بکات، لەو کاتە مرۆڤ دەپەڕێتەوە بۆ حاڵەتی ئاگایی جێگیری تەواو. بەڵام لە شەودا بە پێچەوانەکەی ڕوودەدات، کلیلی بێداربوونەوە و خەو لە ڕژاندنی "ئۆرکسین" کە قەدی مێشک دەڕژێت دەوەستێت. واتای ئەوەیە "گلۆپی کارەبایی" کلیلەکەی" خستووتە سەر دۆخی وەستان، لە قەدی مێشک کاریگەریی چالاکییەکەی لە وێستگەی وزە هاتووە دەوەستێت. هاوکات دەرگای هەستی لە تالامۆس دادەخرێت، ئاماژەکانی جیهانی دەرەوە،

که لە ڕێگای هەستەکانەوە هاتوون ناتوانن بچنە ژوورەوە. بەوشێوەیە پەیوەندی درککردنی هەستیمان بە جیهانی دەروە لەدەست دەدەین و دەخەوین.

کوژاندنەوە و پێکردنەوەی گڵۆپ، ئەرکی دەماری بایۆلۆژییە بۆ کلیلی بێداربوونەوە و خەو لە تالامۆس، بەو ئەرکە کۆنترۆڵی ڕژاندنی "ئۆرکسین" دەکات.

ئەگەر سەبارەت بە تایبەتمەندی بنەڕەتی کلیلی کارەبایی ئاسایی پرسیار لە ئەندازیارێک بکەین، بێگومان پێت دەڵێت: پێویستە کلیل "یەکلاکەرەوە بێت". یان دەبێت لە حاڵەتی گەیاندنی تەواو بێت، یان دەبێت لە حاڵەتی جیاکردنەوەی تەواو بێت، کلیل حاڵەتێکی جەمسەری دوولایەنە. هەرگیز نابێت ئەو کلیلە لە حاڵەتی بێ لایەنی نێوان دۆخی "گەیاندن" و "جیاکردنەوە" بێت، ئەگەر وانەبێت، وزەی کارەبایی جێگیر دەستەبەر نابێت، بە داخەوە لە کەسانی توشبوو بە شلەژانی خەواڵویی بەڕێکی و وەکوخۆی کلیلی بێداریی و خەو ڕۆڵی خۆی نابینێت، لە ئەنجامی تێکچوونی ڕژاندنی ئۆرکسین، خەو و بێداربوونەوە ناجێگیر دەبێت.

زانایان مێشکی نەخۆشانی توشبوو بە خەواڵویی، بە بەرزترین پلەی وردەکاری پشکنین، لە توێکاری پشکنینی دوای مردنی توشبووانیان پشکنی، کە کەمبوونەوەی خانەکانیان لە ئەنجامی کەم ڕژانی ئۆرکسین بە ڕێژەی (٩٠%) دۆزیەوە، هەروەها ئەوەیان دۆزیەوە، شوێنی وەرگرتنی ئۆرکسین، کە دەکەوێتە ڕووی سەرەوەی ویستگەی وزە، هەروەها قەدی مێشک دادەپۆشێت، لە نەخۆشانی خەواڵویی ژمارەیان زۆر کەم دەبێتەوە، بەراورد بە کەسانی ئاسایی.

لە ئەنجامی پێویستی ئەو بەشانە بە "ئۆرکسین"، لە کاتی کەم بوونەوەی ئۆرکسین، شوێنەکان کەم دەبنەوە، لە ئەنجامدا حاڵەتی بێداریی و خەو لەو مێشکانەی توشی خەواڵویی بوونە، نائارام و ناجێگیر دەبێت، بە تەواویی وەکو ئەوەی کلیلی کارەبایی خراپ بووبێت و جێگیر نەبێت.

بەوشێوەیە مێشکی کەسی خەواڵو بە مەترسیداری لە دەوری خاڵی ناوەندی دێت و دەچێت، " واتا ناتوانیت لەسەر حاڵەتی گەیاندن یان لەسەر حاڵەتی جیاکردنەوە جێگیر بێت، بۆیە کەسی نەخۆش لە حاڵەتی نێوان بێداریی و خەو دەمێنێتەوە.

حاڵەتی سیستەمی "خەوی بێداریی" پێویستی بە ئۆرکسینە، لە حاڵەتی نەبوونی ئۆرکسین یەکەم نیشانە لە نیشانەکانی خەواڵویی دەردەکەوێت، هاوکات وەکو نیشانەیەکی پێشوەختەی نیشانەکانی خەواڵویی دەردەکەوێت، بەوشێوەیە خەوی زیادەی ڕۆژانە و هەڵمەتی خەوی لە ناکاو لە هەر ساتێکی ڕۆژ ڕوودەدات. بەبێ دەست لێدان، ئۆرکسین

بەهێز کلیلی بێداریی و خەو بۆ دۆخی کارپێکردنی ڕوون پاڵ دەنێت، لە ئەنجامدا نەخۆشی خەواڵو ناتوانێت لە کاتی ڕۆژدا پارێزگاری لە حاڵەتی ئاگایی جێگیر بکات، لەبەر هەمان هۆکار خەوی نەخۆشی خەواڵو لە کاتی شەودا زۆر خراپتر دەبێت، لەبەرئەوەی لە تەواویی شەودا کاتەکە بە چوونە حاڵەتی خەو و دەرچوون لە حاڵەتی خەو یەک لە دوای یەک بەسەر دەبات.

حاڵەتەکە هاوشێوەی حاڵەتی سویچی گڵۆپی کارەبایی لەکار کەوتوو دەبێت، وادەکات گڵۆپەکە یەک لە دوای یەک لە ڕۆژ و شەودا، ڕۆشن بێتەوە و بکوژێتەوە، بەوشێوەیە حاڵەتی خەو و بێداربوونەوە دەشێوێت و دەشڵەژێت، نەخۆشی خەواڵو بیست و چوار کاتژمێر بە بەردەوامی بەدەستییەوە گرفتارە دەبێت.

لەگەڵ هەموو ئەو کارە جوانانەی زۆر لە هاوڕێکانم ئەنجامیان داوە، بەڵام خەواڵویی تاکو ئێستا لە بواری توێژینەوە لەسەر خەو پرسێکی شکستخواردووە، واتا لە چارەسەرکردنی سەرکەوتوو نەبووینە. هاوکات گەیشتووین بە دەستکەوتی گرنگ لە جۆرەکانی دیکەی شڵەژانی خەو، وەکو خەو و پچڕانی هەناسەی خەو، بەڵام لە پرسی چارەسەرکردنی خەواڵویی دواکەوتووینە.

پرسی دواکەوتن تاکو ئەمڕۆ بەشێکی دەگەڕێتەوە بۆ دەگمەنی ئەو حاڵەتە، دەگمەنی حاڵەتەکە وایکردووە کۆمپانیاکانی دەرمان، پرسی وەبەرهێنانی سەرمایەکەیان لەو توێژینەوانە، بێ قازانج بێت، کەواتە زۆرجار قازانج پاڵنەری بەهێزە بۆ پێشکەوتنی خێرا لە دۆزینەوەی چارەسەرە پزیشکییەکان.

تاکە چارەسەر بۆ یەکەم نیشانە لە نیشانەکانی خەواڵویی؛ یان هەڵمەتی خەوی ڕۆژ، پێدانی چەند ژەمێکە لە حەپی "ئەمفێتامین، کە پاڵپشتی حاڵەتی بێداریی دەکات، بەڵام ئەمفێتامین ماددەیەکە ئالودەبوونی توند دروست دەکات. هەروەها حەپێکی قێزەونە، واتا لە ڕوویێک حەپێکی یاسایی و ڕەوا نییە، لە ڕوویێکی دیکەوە کاریگەرییەکانی کار دەکاتە سەر سیستەمە جیاوازەکانی مێشک و جەستە. بۆیە کاریگەریی لاوەکی ترسناکی دەبێت.

هەروەها حەپی نوێی "زۆر پاکتر" هەیە، ناوی "پرۆفیگیلە" لە ئێستادا بۆ یارمەتیدانی نەخۆشانی خەواڵویی بەکار دەهێنرێت، بۆ پارێزگاریکردن لە حاڵەتی بێداریی ئارام و جێگیر، بۆئەوەی توندی هەڵمەتەکانی خەو کەم بکاتەوە. بەڵام کاریگەرییەکانی ئەو دەرمانە پەراوێز خراوە.

بە گشتی دژە کەئابەیە و بۆ یارمەتیدانی نەخۆش لە ڕووبەڕوو بوونەوەی نیشانەی دووەم و سێیەمی نیشانەکانی خەواڵویی دادەنرێت، یان بۆ شەلەلی دوای خەو و بێهێزی

توندی ماسولکەکان دادەنرێت، لەبەرئەوەی خەوی جولەی خێرای چاو سەرکوت دەکات، حاڵەتی شەلەلی ڕەگەزێکی سەرەکییە لەگەڵ ئەو نیشانەیە، بەڵام دەرمانی دژە کەئابە لە کەمکردنەوەی ئەو دوو نیشانەیە زیاتر کار ناکات؛ واتا ناتوانێت بە تەواویی خەواڵویی نەهێڵێت.

بە شێوەیەکی گشتی؛ لێکەوتەکانی چارەسەری نەخۆشی خەواڵویی لە ئێستادا خراپە، لە واقیعدا دەرمانێکی گونجاو بۆ چاکبوونەوە نییە، بڕێکی زۆر لە ئاراستەی چارەسەرکردنی ئەوانەی گرفتی خەواڵوییان هەیە، و چارەنووسیان پەیوەستە بە پێشکەوتنی لەسەر خۆی توێژینەوە زانستییەکان و پاڵپشتیکردنی کۆمپانیا گەورەکانی دەرمان بۆ پەرەپێدانی توێژینەوەکان خێرا و ڕوون نییە، بەڵام لە ئێستادا، ڕێگا و ڕێکاری بەردەم نەخۆشانی خەواڵویی، تەنها هەوڵی ڕێکاری بۆ ژیان لەگەڵ نەخۆشیەکە هەیە، بۆئەوەی بەپێی توانا بە چاکترین شێوە بژین.

لەلای هەندێک خوێنەران هەمان بیرۆکە گەلاڵە بووە، کە لەلای زۆر لە کۆمپانیاکانی دەرمان گەلاڵە بووە، کاتێک بۆیان دەرکەوت ڕۆڵی ئۆرکسین "کلیلی" بێداریی و خەوی نەخۆشانی خەواڵوییە: ئەوە ناتوانن ئەو زانینە بە شێوەی پێچەوانە وەربگرن، واتا هەوڵدەین ڕژانی ئۆرکسین لە شەودا ڕابگرین، لەبری هەوڵدان بۆ پاڵپشتکردنی ڕژانی لە شەودا، بۆئەوەی بە بەردەوامی لە حاڵەتی ئاگایی جێگیر لە ماوەی ڕۆژدا بە نەخۆشانی خەواڵویی بدەین. ئایا ناکرێت دەرگایەکی نوێ لەبەردەم پاڵپشتیکردنی خەوی ئەو نەخۆشانە بکەینەوە کە ناخەون؟ لە ئێستادا کۆمپانیای دەرمان هەوڵی پەرەپێدانی ئاوێتەکردنی ئەو دەرمانانە دەدات، کە توانای کۆنترۆڵکردنی ڕژانی ئۆرکسینیان لە شەودا هەیە، لە بری فشارکردن لەسەر "کلیلەکە" تاکو کلیلەکە بیخاتە دۆخی دابڕاوی، کە دەتوانێت خەوێکی ئارام و جێگیر و سروشتیی بەراورد لەگەڵ خەوی سڕکراوی سەر بە چەندین کێشە بۆ نەخۆش بڕەخسێنێت، کە دەرماناکانی خەواندن لە ئێستادا دەیڕەخسێنن. بەڵام مایەی خەم و پەژارەیە، یەکەم دەرمان بۆ ئەو حاڵەتە، دەرمانی "سۆفۆریکسانتە" ناوە بازرگانییەکەی "پلسومارە". بەڵام نەتوانراوە بسەلمێنرێت "فیشەکێکی جادوویی"ـە، کە زۆر لە نەخۆشان هیوایان لەسەر هەڵچنیوە.

لە تاقیکردنەوەی خەواندنی سەپێنراودا، کە دەستەی دەرمان و حەپی ئەمریکی ئەنجامی دابوو، خێرایی خەوتنی نەخۆشانی خەواڵوی تاقیکردەوە، کە خەویان خێراتر نەبوو لە خەوی ئەوانەی حەپی وەهمیان خواردبوو، جیاوازییەکە تەنها شەش خولەک بوو! ڕاستە لەوانەیە لە داهاتوو دەرمانی دیکە بدۆزرێتەوە، هاوکات بەسەلمێنرێت کاریگەرییەکانی لەوە

زیاترە، بەڵام ڕێگاکانی بەدەر لە دەرمان بۆ چارەسەرکردنی خەوزڕان، کە "لە بەشی دواتر قسەی لەسەر دەکەین"، وەکو بژاردەیەکی زۆر سەرکەوتووە بۆ ئەوانەی گرفتی خەوزڕانیان هەیە دەمێنێتەوە.

خەوزڕان خێزانی کوشندە (FATAL FAMILIAL INSOMNIA)

مایکل کورک ئەو پیاوەی نەیدەتوانی بخەوێت، ژیانی خۆی کردە قوربانی خەوزڕان ، پێش ئەوەی حاڵەتی خەواڵویی کۆنترۆڵی بکات، کورک کەسێکی کار و چالاک بوو، هاوکات هاوسەرەکەی وەفادار و مامۆستای میوزیک بوو لە خوێندنگەیەکی دواناوەندی لە شاری نیولیکسۆن، ئەو شارە کەوتووەتە باشوری شیکاگۆ.

کاتێک تەمەنی گەیشتە چل ساڵ، گرفتەکانی دەستی پێکرد، یەکەم جار گریمانی ئەوەی دەکرد پرخەی هاوسەرەکەی بەرپرسە لە حاڵەتی خەوزڕانی، هاوسەرەکەی بۆ وەڵامی پێشنیارەکەی بڕیاریدا لە ژوورێکی دیکەی بۆ ماوەی دە ڕۆژ بەتەنها بخەوێت. بەڵام خەوزڕانی کورک ئارام نەبووەوە، بەڵکو زیاتر و توندتر بوو؟

دوای چەند مانگێک لە کەمخەویی و دوای باوەڕهێنان بەوەی هاوسەرەکەی هۆکاری خەوزڕانەکەی نییە، کورک بڕیاردا یارمەتی پزیشکی وەربگرێت. پزیشکەکانی پشکنینی کورکیان کرد، نەیان توانی هۆکاری خەوزڕانەکەی دیاری بکەن؛ بەڵکو هەندێکیان حاڵەتەکەیان بە شێوەیەک دیاریکرد، کە پەیوەندی بە شڵەژانی خەوەوە نییە، بەڵکو خوێنبەرەکانی توشی ڕەقبوون هاتوون.

دوای ئەوە؛ خەوزڕانی کورک زیادی کرد، تاکو گەیشت بە ڕادەیەک کە نەیدەتوانی بخەوێت. بەوشێوەیە چیتر نەیتوانی بخەوێت، دەرمانە ئاساییەکانی خەواندن سەرکەوتوو نەبوون لە خەواندنی، هەروەها ئارامکەرەوەکان سەرکەوتوو نەبوون لە ئارامکردنەوەی مێشکی لە کاتی ئاگاییدا.

ئەگەر کورک لەو کاتەدا ببینیایە، درکت دەکرد چەند تامەزرۆی خەوە. لە ڕوانینی چاوەکانی هەستت دەکرد چاوەکانی شەکەت و ماندوون! پێڵوی چاوەکانی هێواش و ئازاراوی دەردەکەوتن، لەبەرئەوەی پێڵوەکانی بەردەوام دەیانویست بە داخراوی بمێننەوە، بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ نەکرێنەوە. ڕوخساری گوزارشتی لە بێهیوایی و پێویستی خەو دەکرد، سەخت بوو مرۆڤ بتوانێت وێنای ئاستی شەکەتی و تامەزرۆیی کورک بۆ خەو بکات.

توانای ئەقڵی کورک دوای هەشت هەفتەی بەردەوام لە خەوزڕان، بە خێرایی تێکدەشکا. خێرایی پاشەکشێی توانای درککردنی هاوتەریب بوو لەگەڵ خێرای تێکچوونی حاڵەتی

جەستەیی. توانای جوڵەیی بە ڕادەییەک زیانییان بەرکەوتبوو، بە سەختی دەیتوانی بە هاوسەنگی بە ڕێگادا بڕوات. شەوێک لە شەوەکانی پێویست بوو ئامادەیی نمایشی میوزیک بێت لە خوێندنگەکەی. بۆ ئامادەبوون پێویستی بەوەبوو چەند خولەکێکی پڕ لە ئازار بەپێ بڕوات، ئەگەر چی ماوەی ڕۆیشتنەکە کەم بوو، دوای گەیشتنی بە خوێندگە چووە سەر شانۆی نمایشکردنەکە، بە یارمەتی داردەستەکەی لە پێشەوەی ئێکستراکە وەستا.

بەوشێوەیە کورک دوای شەش مانگ لە خەوزڕان، کەوتە سەر جێگا، خەریک بوو بمرێت، ئەگەرچی هێشتا تەمەنی بچووک بوو، هەڵچوون و بێزاری و نیگەرانییەکانی، هاوشێوەی حاڵەتی کەسێکی بەساڵاچووی کۆتا قۆناغی خەڵەفان بوو، بە شێوەیەک تەندروستی خراپ ببوو، نەیدەتوانی خۆی بشوات یان پۆشاکەکانی بگۆڕێت. هەروەها بەردەوام وڕێنە و وەهمی زیادی دەکرد، توانای قسەکردنی لەدەستدابوو، پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکە بە لەقاندنی سەری و وتنی هەندێک وشەی ناڕوون بوون، بە تایبەتی کاتێک توانا و وزەی خۆی کۆدەکردەوە.

چەند مانگێکی دیکە بەبێ خەوی و پەرێشانی و تێکشکاوی تێپەڕاند، لە کۆتاییدا توانا جەستەیی و ئەقلییەکانی بە تەواویی کوژایەوە. دوای ماوەیەکی کورت لە تەمەنی چل و دوو ساڵی، لە ئەنجامی ئەو شڵەژانە دەگمەنە؛ کۆچی دوایی کرد، ئەو شڵەژانە دەگمەنە وەکو نەخۆشییەکی بۆماوەیی بوو، کە پێی دەڵێین خێزانی خەوزڕانی بکوژ(FFI).

مایەی پەژارە و جەمە، هیچ دەرمانێک نەیتوانی چارەسەری حاڵەتی خەوزڕانەکەی بکات، هەروەها هیچ شتێک نەیتوانی چاکی بکاتەوە، هەموو ئەو نەخۆشانەی دەستنیشانکرابوون توشی ئەو شڵەژانە بوونە، بە نزیکی لە ماوەی دە مانگ مردن، هەندێک لە نەخۆشانی توشبوو زووتر لەو ماوەیە مردن. ئەو حاڵەتە یەکێکە لە حاڵەتە نامۆکانی مێژووی پزیشکی خەو؛ لەو حاڵەتە وانەیەکی هاوشێوەی شۆک بوون فێربووین: "کەمخەویی مرۆڤ دەکوژێت".

تێگەیشتنی باش لە هۆکاری پشت شڵەژانی قەڵەقی خێزانی بکوژ لە زیادبووندایە، بەڵگەیە لەسەر زۆر لەو پرسانەی قسەمان لەسەرکردوون، کاتێک پرسی میکانیزمە سروشتییەکانی خەوهاتنمان گفتوگۆکرد. لایەنی بەرپرسی ئەو نەخۆشییە دەگمەنە لە جیناتە، ناوی (PrNB) واتا (پرۆتیناتی پریۆن). پرۆتیناتی پریۆن لە مێشکی هەر کەسێکماندا هەیە، ئەو پرۆتینە ئەرکی بەسودی هەیە. بەڵام کۆپییەکی دەگمەن لەو پرۆتینە هەیە، دەبێتە هۆکاری شڵەژانی جینات، کە جینات دەبێت بە "کۆپیەکی گۆڕاو"، وەکو ڤایرۆس لە جیناتی

شێواو بڵاوەبێتەوە[1]. پرۆتینە نەگەڕەکە پەلاماری بەشەکانی مێشک دەدات و تێکیان دەشکێنێت، بەهۆی بڵاوبوونەوەی ئەو پرۆتینە لە مێشک. مێشک زۆر بە خێرایی و توندی دەشێوێت و تێک دەچێت. تالاموس یەکێک لەو ناوچانەی مێشک، کە پرۆتینە زیانبەخشەکە پەلاماری دەدات و هێرشی گشتگیری بۆ دەبات، سەربووردنی لەسەر ئەوەی بە ڕوونی برانین تالامۆس دەرگای هەستەکانمانە، پێویستە بۆ کۆنتڕۆڵکردن بە حاڵەتی ئاگایی و خەو دابخرێت. کاتێک پزیشکانی بواری مێشک ئەو کەسانەیان پشکنی، کە لە قۆناغی یەکەمی شلەژانی خێزانی خەوزڕانی خۆڕسکدا بینیان تالامۆس کون کون بووە، وەکو ئەوەی پارچەیەک بێت لە جیاتی سویسری. پرۆتینی پریۆن ئەو کونانەی لە تالامۆس هەڵکەندبوو و بونیادی تالاموسی بە تەواوی تێکشکاندبوو.

پرۆسەی کونکردنەکە چینەکانی دەرەوەی تالاموسی خوراندبووەوە، ئەوچینەی دەرگای هەستی دەپارێزێت، ئەو دەرگایەی دەبێت لە هەموو شەوێک دابخرێت و لە هەموو بەیانیەک بکرێتەوە.

لە ئەنجامی هەڵمەت و هێرشی پرۆتین پریۆن بۆ کونکردن، دەرگای هەستی لە تالامۆس بە بەردەوامی لە حاڵەتی کراوەوەی هەڵواسراو دەبێت. لەو حاڵەتە نەخۆش توانای وەستاندنی ئاگایی و دابڕانی بۆ جیهانی دەرەوە نامێنێت. لە ئەنجامدا ناتوانێت ئەو بڕە پێویستەی خەوی ئارام بخەوێت، کە زۆر پێویستی پێیەتی.

هیچ بڕێک لە حەپەکانی خەو، یان دەرمانەکانی دیکە، لە داخستنی ئەو دەرگایە سەرکەوتوو نابێت. لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، ئامازەکانی مێشک بۆ جەستەی دەنێرێت، تاکو کەسەکە لە ئەنجامی دابەزینی تۆزەی لێدانی دڵ و فشاری خوێن، هەروەها دابەزینی ڕێژەی پلەی گەرمی ناو جەستە" بخەوێت. بەڵام لە ئەنجامی خرانی دەرگای تالامۆس ئامازەکان ناتوانن بەردەوامبن لە تێپەڕبوون بە درزی پەت، بۆیە کەسەکە ناتوانێت بخەوێت.

تێگەیشتنی ئامازە و پەیامە ئاراستەکراوەکان، بەهۆی پەکەوتنی تالامۆس، فاکتەرێکی دیکەی بەشدارە، لە ئەگەری مەحاڵبوونی خەوتنی نەخۆشەکە.

---

[1] - خێزانی خەوزڕانی بکوژ: بە باشێک لە خێزانی ئەو شلەژانە دادەنرێت، کە "پرۆتین پریۆن" دروستی دەکات، لەوانە "نەخۆشی کرۆتزفیلد یاکوب"، هەروەها پێی دەگوترێت "نەخۆشی شێتی مانگا". ئەو نەخۆشییە دەبێتە هۆی تێکدانی هەموو ناوچە جیاوازەکانی مێشک، بەبێ ئەوەی پەیوەندی تایبەتیان بە شلەژانی خەوەوە هەبێت.

ئاسۆی چارەسەرکردن، بۆ چارەسەرکردنی ئەو حاڵەتە، گرنیدان و بایەخدانە بە جۆرێک لە دژە بایۆلۆژیی، کە ناوی (دۆکسیسیلین)، توێژران لە ئەنجامی توێژینەوەکانیان بۆیان دەرکەوتووە، ئەو دژە بایۆلۆژییە، ڕێژەی کەڵەکەبوونی پرۆتینە زیان بەخشەکە لە ناوچە شلەژاوەکە کەمدەکاتەوە، لەوانە حاڵەتی "شێتی مانگا"، کە "نەخۆشی کرۆتزفیلد یاکۆپ"ی پێ دەگوترێت. لە ئێستادا هەوڵدان لەسەر ئەگەرەکانی ئەو ڕێگایەی چارەسەرکردن هەیە.

بەدەر لەو پێشبڕکێیەی هەوڵی چارەسەرکردن، بە مەبەستی چارەسەرکردن و چاکبوونەوەی نەخۆشەکان، پرسێکی ئەخلاقی لەسەر چۆنیەتی ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەو حاڵەتە دێتە پێشەوە. لەوانە "حاڵەتی خێزانی خەوزڕانی بکوژ" کە ڕوونمانکردەوە حاڵەتێکی بۆماوەیی جیناتییە، دەتوانین لە ڕێگای پشکنین بۆ نەوەکان بەدواداچوون بۆ ئەو حاڵەتی بۆماوەییە بکەین.

ڕیشەی "بۆماوەیی" درێژ دەبێتەوە بۆ ئەوروپا، بە تایبەتی بۆ ئیتالیا، کە ژمارەیەک لەو خێزانانەی گرفتارن بەو حاڵەتە لەو ولاتانە دەژین. پشکنینە وردەکان لە پرسی بەدواداچوون بۆ پەیوەندی جیناتی توانیان ڕیشەی ئەو حاڵەتە، لە ڕێگای گەیشتن بەو پزیشکە بدۆزنەوە، کە لە کۆتایی سەدەی هەژدە لە شاری بوندقیەی ئیتالیا دەژیا. توشی هەمان حاڵەتی خەوزڕان ئەو پزیشکە ببوو. لە ڕێگای پشکنینیەکان دەرکەوت، مێژووی جیناتەکە دەگەڕێتەوە بۆ پێش ئەو کاتەی پزیشکەکە توش ببوو. بەلام پێشبینیکردنی داهاتووی نەخۆشەکە، گرنگتر بوو لە بەدواداچوون بۆ ڕابردووی حاڵەتەکە. لەبەرئەوە لە پشکنینەکە جەخت لە حاڵەتی بۆماوەیی کرایەوە، پرسی جینات، بایەخ بە پرسی "چاکردنی وەچە" دەخاتە ڕوو: ئەگەر ئەو جیناتە لە خانەوادەکەتاندا هەبێت، واتای ئەوەیە لەوانەیە ڕۆژێک لە ڕۆژان کەسێک لەو خانەوادەیە، توشی خەوزڕانی بکوژ ببێت؛ ئایا ئارەزووی زانینی چارەنوست دەکەیت؟ ئەوەی گرنگە، ئەگەر چارەنووسی خۆت زانی! ئایا منداڵ ناخەیتەوە؟ ئایا زانینی ئەو چارەنوسە لە خستنەوەی منداڵ بێ هیوات دەکات؟ لەگەڵ ئەوەی هەڵگری ئەو جیناتەی و ئەرکە لەسەرت ڕێگری لە گواستنەوەی هەنگاوێکی نەخۆشییەکە بکەیت؟ وەلامی سادە بۆ ئەو پرسیارە چییە.

مایەی نیگەرانییە، لە ئێستادا زانست ناتوانێت وەلامی ئەو پرسیارە بداتەوە، یان نایەوێت وەلام بداتەوە! ئەوە بەشێکی ڕوون و قێزەونی دیکەی بێ وەلام و چارەسەری ئەو حاڵەتە توندە بێزراوەیە.

بێبەشبوون لە خەو بەرانبەر بێبەشبوونە لە خواردن (SLEEP DEPRIVATION VS. FOOD DEPRIVATION)

تـاکو ئێسـتا شـڵەژانی خێزانـی خـەوزڕانی بکـوژ، بـەهێترین بەڵگەیـە لەسـەر پرسـی بێبەشبوون لە خەو، توانای کوشتنی مرۆڤی هەیە. تەنها ئەو دەستەواژەیە ڕاستە، لە ڕووی زانسـتیی بڕیـاری کۆتـایی نییـە، لەبەرئـەوەی زۆر پرۆسـەی دیکـەی پەیوەندیـدار بـە نەخۆشـییەکانەوە، دەتوانێت بەشـداری لـە مـردن بکـات، سـەختە بتوانرێت لـە حاڵەتـەکانی کەمخـەویی جیـا بکرێنـەوە. هەنـدێک حاڵـەت هـەبووە، لـە ئـەنجامی بێبەشـبوون لـە خـەو بـۆ ماوەیەکی درێژ مردوونە، لـە نێوایاندا (گیانگ سیاوشـان)، دەیـانگوت ئـەو پیـاوە بـۆ مـاوەی یازدە ڕۆژ بەئاگابووە و نەخەوتووە، تاکو سەیری پاڵەوانێتی تۆپی پێی ئەوروپا بۆ سـاڵی (٢٠٢١) بکـات، سیاوشـان ڕۆژانـە چـووە بـۆ کـارکردن و دوای گەڕانـە لـە بـڕی پشـودان و خـەوتن سـەیری پاڵـەوانێتی تـۆپی پێـی کـردووە، لـە ڕۆژی دوازدەم دایکی بـە مردوویـی لـە ئاپارتمانەکەی دەیبینێتەوە، پرسێکی ڕوونە لە ئەنجامی کەمخەویی بۆ ئەبەد خەوتووە.

هـەروەها چیرۆکـی مردنـی ناخهـەژێنی (مـۆریتز ئیرهاردت)مـان هەیـە، فەرمانبـەرێکی شـارەزا و گونجـاوبوو لـە "بـانکی ئـۆف ئـەمریکا" دوای بێبەشـبوونی لـە خـەو، لـە ئـەنجامی ئەرکی قورسەکەی؛ توشی جەڵتەی بکوژی خێرابوو، ئەوە حاڵـەتێکی بـاو و چـاوەڕوانکراوی ئەو پیشـەیەیە، بـە تایبـەتی لـەو کەسـانەی لـە کۆمپانیایـەکی گـەورەی لـەو جـۆرە کاردەکـەن. بـەڵام ئـەو حاڵەتـە وەکـو حاڵـەتێکی دەگمـەن دەمێنێتـەوە، سـەختە بتوانرێت دوای ڕوودانـی حاڵەتەکە، زانستییانە لێکۆڵینەوەی لێبکرێت و ڕاستییەکەی بسەلمێنرێت.

بـەڵام توێژینـەوەکانی لەسـەر ئـاژەڵان ئـەنجام دراون، بەڵگـەی یەکلاکـەرەوە لەسـەر سروشتیی مردن بەهۆی بێبەشبوونی تەواویی لە خەو دەخانەڕوو، بەبێ ئەوەی ئەو حاڵەتـە لەگـەڵ هـیچ حاڵـەتێکی دیکـەی نەخۆشـییەکان تێکـەڵ بکرێـت. لـە سـاڵی (١٩٨٣) تیمـی توێژینەوەکـەم لـە زانکـۆی شـیکاگۆ ئـەنجامی توێژینەوەکـەیان بڵاوکـردەوە، یـەکێ بـووە لـە توێژینەوە ناخهەژێن و پڕلە نیگەرانی لە ڕووی ئەخلاقی.

پرسـیاری تاقیکردنەوەکـە، پرسـیارێکی سـادە بـوو: ئایـا خـەو پێویسـتە بـۆ ژیـان؟ دوای بێبەشـکردنی مشـک لـە خـەو بـۆ مـاوەی حـەوت ڕۆژ لـە چەنـد هەفتەیـەک بـەدوای یـەک، وەڵامدانـەوەی ئـەو پرسـیارە ڕوونـە و شـاراوە نییـە: مشـک دوای پـازدە ڕۆژ لـە بێخـەوی دەمرێت.

بە خێرایی دوو ئەنجام دەرکەوت:

یەکەم: خێرا مردنی مشکەکان، لە ئەنجامی بێبەشبوونی گشتی لە خەو، هاوشێوەی خێرا مردن لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خواردن بە گشتی.
دووەم: مشکەکان بە نزیکی بە هەمان خێرایی مردن، کاتێک لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێبەشبوون، بە هامان شێوە کاتێک بە گشتی لە خەو بێبەشبوون.
لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەرکەوت بێبەشبوونی گشتی لە خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بکوژە، بەڵام کاتی مردن ماوەیەکی درێژتر دەخایەنێت، تاکو دەگات بە هەمان حاڵەتی مردن: ماوەی ناوەندی بۆ مردن چوار و پێنج ڕۆژە.
هاوکات پرسێک بێ چارەسەر ماوەتەوە، ئەو پرسە جیاوازە لە حاڵەتی بێبەشبوون لە خواردن، هۆکاری مردنەکەی بە ئاسانی دیاری دەکرێت، بەڵام توێژەران ناتوانن هۆکاری مردنی مشکەکان لە ئەنجامی خەوزڕان دیاری بکەن، ئەگەرچی مشکەکان لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو بە خێرایی دەمرن. لە ماوەی تاقیکردنەوەکەی ئەنجامماندا، هەندێک ئاماژە بۆ وەڵامدانەوە دەرکەوت، هەروەها ئاماژەی دیکە لە کاتی توێکاریکردنی مشکەکان دوای مردنیان دەرکەوت.
یەکەم: لەگەڵ ئەوەی مشکەکان بڕێکی زیاتر خواردنیان خواردبوو، کە زیاتر بوو لەوەی مشک لە حاڵەتی خەوتنی ئاسایی دەیخۆن، بەڵام ئەو مشکانەی بڕێکی زیاتر خواردنیان خواردبوو و بێبەشکرابوون لە خەو، بە خێرایی کێشیان دادەبەزی.
دووەم: مشکەکانی خواردنی زیادیان خواردبوو، هاوکات بێبەشکرابوون لە خەو، نەیاندەتوانی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستەیان ڕێکبخەن. هەرچەندە زیاتر لە خەو بێبەش دەکران، جەستەیان زیاتر سارد دەبوو و نزیک دەبووەوە لە پلەی گەرمی ژوورەکە. بەوشێوەیە لە کۆتاییدا دەمردن.
هەموو مەمک دارەکان، لە نێویان مرۆڤیش "لە لێواری کۆتایی پلەی گەرمییە"، لەبەرئەوەی ئەو پرۆسە فسیۆلۆژییەی لە جەستەی مەمکدارەکان دەگوزەرێت، لە سنورێکی بەرتەسکی پلەی گەرمی بەردەوامی دەبێت. ئەگەر پلەی گەرمی جەستە لە ئاستی پلەی گەرمی پێویست بۆ ژیان دابەزێت، ئەوە گەرمی دەبێتە ڕێگایەکی خێرا بۆ مردن لە مەمک دارەکان.
کەواتە لێکەوتەکانی پلەی گەرمی و گۆڕانکارییەکان لە یەک کات بە ڕێکەوت ڕوونادات، کاتێک پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە زۆر دادەبەزێت، مەمکدارەکان لە ڕێگای بەرزکردنەوەی ڕێژەی گۆڕانکاری لە خواردن بۆ وزەی زیاتر، وەڵامی ئەو حاڵەتی دابزینی پلەی گەرمی دەدەنەوە. بەوشێوەیە سوتاندنی وزە گەرمی زیاتر دەبەخشێت و جەستە و

مێشک گەرم دەبێتەوە، بەوشێوەیە پلەی گەرمی جەستە و مێشک دەگەڕێتەوە دۆخی پێویست، تاکو مردن تێپەڕێنێت. بەڵام ئەو ڕووپێوییە لەسەر مشکەکانی لە خەو بێبەشکرابوون بێ ئەنجام بوو، بۆنموونە لە دوکەڵ کێشە کۆنەکان تێبینی دەکرێت، دەرچەیەک بۆ ئاڵوگۆڕی هەوا بە کراوەیی دەهێڵدرێتەوە، هەرچەندە داری زیاتر بخەینە ناو سۆباکە، ئەو گەرمییەی لە ئەنجامی سوتانیان پەیدا دەبێت، لە دەرچەی سەرەوە بەردەوام دەڕواتە دەرەوەو، مشکەکان هەوڵدەدەن خۆیان گەرم بکەنەوە، وەکو وەڵامێک بۆ دابەزینی پلەی گەرمی جەستەیان، لە ڕێگای سوتاندنی وزەی زیاتر، بەڵام بێ سوودە.

ئەنجامی سێیەم: بەهێزترین بەڵگە و ئاماژەیە، کە ئەنجامی نەخەوتن لەسەر پێست دەردەکەوێت، واتا ئەو مشکانەی لە خەو بێبەشکرابوون، پێستییان چورچ و لۆچاوی ببوو. هەروەها برین لەسەر جەستە و گوێ و کلکیان دەرکەوتبوو.

واتا تەنها سیستەمی گۆڕانی خۆراک بۆ وزە لەلای ئەو مشکانە لە لێواری هەرەسهێنان نەبوو، بەڵکو سیستەمی بەرگریشیان لە حاڵەتی تێکچوون و هەرەسهێنان بوو.[1] مشکەکان

[1] - ئالان ریتشاڤین توێژەر بوو لەگەڵ ئەو تیمەی ئەو لێکۆڵینەوەیان ئەنجامدا. گۆڤاری بەناوبانگی نمایشی جلوبەرگی ژنان دوای بڵاوکردنەوەی ئەو دۆزینەوەی تاقیکردنەوەکە پێی گەیشتبوو، پەیوەندی پێوەکرد، دەیانویست وتارێک سەبارەت بەوە بنووسێت کە دەیزانێت، ئەگەر بێ بەشکردنی تەواو لە خەو، ڕەفتارێکی نوێی کاریگەر و وروژێنەر بۆ کەمکردنەوەی کێشی ژنان دەستەبەر دەکات.

لەبەرانبەر ئەو پرسیارە قێزەونەی ئاراستەی کردبوو، نەیدەزانی چۆن وەڵام بداتەوە، هەوڵیدا وەڵامێکی زانستی بداتەوە، پرسێکی ڕوونە هەقیقەتەکە دەڵێت، بێ بەشکردنی ناچاری تەواوی مشک لە خەو، کێشیان کەم دەکات، هەروەها وەڵامەکە بەڵێیە. بێ بەشکردنی توندە لە خەو بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ دەبێتە هۆکاری کەمبوونەوەی کێش. نووسەرەکە زۆر خۆشحاڵ بووە بە دەستکەوتنی ئەو چیرۆکە وروژێنەر دەیویست، بەڵام ریتشاڤین تێبینیەکی گرنگی بۆ وەڵامەکەی زیادکرد: لەگەڵ دابەزینی ڕوون لە کێش، برین لەسەر پێست دەرکەوێت و ئاو و کێمی لێ دێت، هەروەها پێستی پەلە پەلە دەبێت و پێستی تێکدەچێت، وەکو ئەوەی بە خێرایی بچێتە تەمەنەوە، هەروەها کۆئەندامەکانی ناوەوەی لە سیستەمی بەرگری بە خراپی هەرەسدەهێنن، "کۆتا پرس هەرەسهێنانەکە بکوژە"، پێی گوت: "ئەوە لە حاڵەتێکە سیما و ڕوخسار و تەمەن درێژی لە پرسە گرنگەکانی خوێندنەوەی گۆڤارەکەتانە"، پرسێکی سروشتییە، دوای گوتنی ئەو قسانە، چاوپێکەوتنەکە بە خێرایی کۆتایی بێت.

چیتر نەیاندەتوانی بەرهەڵستی [illegible] جۆریی [illegible]، کە [illegible] پیمنتبانی دەدا ... هەروەها وەکو دەبینین خانەیەک بەهەژاری قەلەریی، [illegible] [illegible] نەیاندەتوانی بەرگری بکەن.

ئەگەر ئەو نیشانە دەرەکییە لەسەر تێکچوونی تەندروستی بە رادەی پێویست شۆکهێنەر نەبێت، زیانە ناخەکییەکانی لە توێکارکردنی مشکەکان لە دوای مردن دۆزرایەوە، لە تێکچوونی تەندروستییان و نەمانی توانای بەرگریان کەمتر نەییە، بەوشێوەیە لە چاوەڕوانی پسپۆڕی توێکاری نەخۆشەکان. نیمەی تێکچوونی تەواویی فسیۆلۆژی دەبینین، لاوازبوونی سیستەمی بەرگریان لە ئەنجامی دۆزینەوەی کەلەکەبوونی شلە لە سییەکان و خوێنبەربوونی ناوەکی، بوود هۆی برینداربوون و کونبوونی گەدەیان. هەروەها بووە هۆکاری بچووک بوونەوەی قەبارەی هەندێک ئەندامی جەستەیان، وەکو جگەر و زەرداو و کلییەکان و کەمبوونەوەی کێشیان، هەندێک ئەندامی دیکەیان، وەکو ڕژێنی ئەدرینالین کە لە حاڵەتی پێویست وەلامی ڤایرۆسە زیانبەخشەکان دەداتەوە، بە ڕوونی دەرکەوتبوو ئاوسابوون. هەروەها ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیکسترۆن کە ڕژێنی ئەدرینالی بۆ وەڵامدانەوەی حاڵەتی قەڵەقی توند بە بەرز لەو مشکانە دەیرژێنیت، کە لە خەو بێبەشکرابوون لە کار کەوتبوو.

کەواتە هۆکاری مردنی ئەو مشکانە چییە؟ ئەو پرسیارە کێشەیە، لەبەرئەوەی زانایان هیچ هۆکاری دیاریکراویان بۆ مردنیان نییە، هەروەها توێکاری هۆکارێکی یەکگرتووی بۆ مردنی ئەو مشکانە نەخستەڕوو. مردنی مشکەکان شتێکی هاوبەشە لە نێوان هەموو مشکەکان'یان ئەگەری مردن دەگەڕێتەوە بۆ ئەو خاڵەی تاقیکردنەوەکەی تیایدا وەستا، هەروەها زاناکان وەکو بەزەیی بڕیاریاندا ئەو مشکانەی لە تاقیکردنەوەکە مابوونە و نەمردبوون، بیانکوژن'.

تاقیکردنەوەی دیکە لە سالانی دواتر ئەنجامدرا، کۆتا تاقیکردنەوە لە جۆریی ئەو تاقیکردنەوەیە بوو، لەبەرئەوەی زانایان لە ڕووی ئەخلاقی زۆر نیگەران و نائارام بوون، 'زاناکان لە ڕووی تێڕوانینی خودی مافی خۆیان بوو'، بەڵام کردنەوەی گرێیەکە پرسیکی گرنگ بوو، دەرکەوت حاڵەتی بکوژ، 'نزمبوونەوەی فشاری خوێنە'، کە بەکتریاییەکی ژەهراوییە دەچێتە ناو خوێن و بە هەموو جەستە بلاودەبێتەوە، ئەو بەکتریایە لە ڕێگای خوێنی مشکەکە دەچێتە ناو هەموو جەستە و فشاری خوێن دادەبەزێنێت، تاکو مشکەکە دەکوژێت. لە بنەماوە بەکتریاییەکی سادەیە لە ناو ڕیخۆڵەی مشکەکە هەیە. لەگەڵ ئەوەی سیستەمی بەرگری مشکەکە تەندروستە و لە حاڵەتی ئاسایی دەتوانێت بەبێ ئاستەنگ

ڕووبەڕووی ئەو بەکتریاییە ببێتەوە و بەسەریدا سەرکەوێت، بەڵام کاتێک مشکەکە کەم دەخەوێت، توانای بەرگری کەمدەبێتەوە، لە ئەنجامدا بەکتریاکە زیانی گەورە بە هەموو ئەندامەکانی جەستەی دەگەیەنێت و سیستەمی بەرگری پەک دەخات و مشکەکە دەکوژێت.

لە ڕاستیدا زانای ڕوسی (ماری دو مانسین)، لە ئەدەبیاتی پزیشکی پێش یەک سەدەی تەواو، قسەی سەبارەت بە هەمان چارەنوسی مردن لە ئەنجامی بێبەشبوونی بەردەوام لە خەو کردووە. ئەو توێژەرە تێبینی کردووە، دوای بێبەشکردنی گوجیلە سەگ لە خەو بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ، دەمرێت، "دان بەوەدا دەنێم، خوێندنەوەی ئەو جۆرە توێژینەوانە پرسێکی سەختە" دوای ساڵانێکی زۆر لە توێژینەوەکانی دو مانسین، توێژەرانی ئیتالی هەمان حاڵەتی لێکەوتەکانی بەکتریای بکوژیان خستەڕوو، کە لە ئەنجامی بێبەشکردنی تەواویی سەگ لە خەو ڕوودەدات، توێژەرە ئیتالییەکان تێبینی خۆیان سەبارەت بە تێکچوونی دەمارەخانەکان خستەڕوو، کە توشی مێشک و درکە پەتک دەبێت، هەروەها لە کاتی توێکاریکردنی سەگەکان لە دوای مردن لێکەوتەکانیان خستەڕوو.

پرسی دۆزینەوەی هۆکاری مردن لە ئەنجامی بێبەشبوون لە خەو، دوای تاقیکردنەوەکەی توێژەر دو مانسین، پێویستی بە تێپەڕینی سەد ساڵی دیکە بوو. بەوشێوەیە دوای پێشکەوتنی گەورە لە شێوازی هەڵسەنگاندن و تاقیکردنەوەی وردی تاقیگەکان بەدیهات، زانایانی زانکۆی شیکاگۆ گەیشتن بە کۆتا پرسی ڕاست و متمانە پێکراو، سەبارەت بە هۆکاری مردنی خێرا لە ئەنجامی نەخەوتن. لەوانەیە ئەو قوتووە بچووکە سورەت بینی بێت، لەسەر دیواری شوێنەکانی کارکردنی مەترسیدار هەڵواسراوان، وشە دیارەکانی سەر ڕووی قوتووەکە ئەوەیە: "لە حاڵەتی لەناکاو شوشەکە بشکێنە".

ئەگەر حاڵەتی نەخەوتنی تەواو بەسەر بوونەوەر بسەپێنرێت، ئەو بوونەوەرە مشک یان مرۆڤ بێت، حاڵەتە لە ناکاوەکە هەقیقییە. هاوکات بەگری بایۆلۆژیی بۆ پارچە بڵاوبووەکانی شوشەکە لە هەموو مێشک و جەستە دەبینیت، هەروەها کاریگەریی و لێکەوتە بکوژەکەشیان دەبینیت، ئەو نموونەیە وایکرد لە کۆتایی لە پرسەکە تێبگەین.

نەخێر، چاوەڕوان مەبە، لە (٦.٤٥) کاتژمێر زیاتر پێویستیت بە خەو نییە! (NO, WAIT—YOU ONLY NEED ٦.٧٥ HOURS OF SLEEP!)

ڕامان و بیرکردنەوە لە لێکەوتە کوشندەکانی بێبەشبوون لە خەو بۆ ماوەیەکی کاتی درێژ یان کورت، دەرفەتی ئەوەمان پێدەدات، چارەسەری ئەو مشتومڕە بکەین، لەم دواییانەدا لە بواری توێژینەوە لە خەو دروست بووە، ئەو مشتومڕەی کە زۆر لە ڕۆژنامەکان و هەندێک لە زانایان بە ناڕاست لێی تێگەیشتوونە.

لەسەر دەستی تویژەران لە زانکۆی کالیفۆرنیا - لۆس ئەنجلوس تاقیکردنەوەیەک سەبارەت بەو مشتومڕە ئەنجامدرا، تاقیکردنەوەکە نەریتی خەوی هۆزێکی وەرگرتبوو، تاکو ئێستا ئەو هۆزە لە سەردەمی پێش پیشەسازی دەژین، توێژەرەکان بۆ چاودێریکردنی خەوی سێ هۆز لە ڕاوکەرەکان و کۆکرەوەکان کاتژمێری دەستیان بەکارهێنابوو، ئەو هۆزانە تاکو ئێستا بە پێشکەوتنی پیشەسازی کاریگەر نەبوونە، ئەو هۆزانە گەلی تسیمانین لە ئەمریکای باشور، هەروەها هۆزەکانی سان و هادزان لە ئەفریقیا، "لە بەشەکانی پێشووش قسەمان لەسەریان کردووە"، توێژەران ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بۆ ماوەی چەند مانگێک چاودێری خەو و ئاگایی ئەندامانی ئەو هۆزانەیان کردبوو، ئەنجامەکە بەو شێوەیە بوو: ئەندامی ئەو هۆزانە تەنها شەش کاتژمێر لە هاوین دەخەوتن، لە زستاندا تەنها حەوت کاتژمێر و بیست خولەک دەخەوتن.

هۆکارەکانی ڕاگەیاندن لەسەر ئەو ئەنجامە کردیان بە چەپلەلێدان، لەسەر ئەو بنەمایەی بەڵگەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی مرۆڤ پێویستی بە هەشت کاتژمێری تەواویی خەو نییە؛ بەڵکو هەندێک لە ڕاگەیاندنەکان دەیانگوت: دەتوانین بە شەش کاتژمێر یان کەمتر لە شەش کاتژمێر تێر خەوبین، بۆ نموونە، یەکێک لە ڕۆژنامە دیارەکانی ئەمریکا بەو ناونیشانە پرسی خەوتنی بڵاو کردبووەوە:

لێکۆڵینەوە لە خەوی ڕاوکەرەکان و کۆکەرەوەکان لەو سەردەمەی ئێستا ئەو بیرۆکە هەڵەیەی گۆڕی، کە دەڵێت ئێمە هەموو ڕۆژێک پێویستمان بە هەشت کاتژمێر خەوە.

هەروەها وتار و گریمانی ناڕاستیان بڵاودەکردەوە، کە مرۆڤ لە کۆمەڵگەی پێشکەوتوو و سەردەمیانە، پێویستی بە حەوت کاتژمێر خەو زیاتر نییە، دواتر پرسیارمکرد ئەگەر بە ڕاستی پێویستمان بەو حەوت کاتژمێرەی خەو بێت، ئایا بە ڕاستی هەموو شەوێک پێویستمان بە حەوت کاتژمێر خەوە؟

چۆن دەکرێت ئەو کۆمپانیا دیار و بەڕێزانە، وەکو ئەو ڕۆژنامانە بگەن بەو دەرئەنجامە، بە تایبەتی بە ڕوانین بۆ ئەو بەڵگە و ئەنجامە زانستییانەی لەبەردەستدایە، هاوکات لەو بەشەدا خستوومەتە ڕوو؟ ئەنجامی تاقیکردنەوەکان دەکەینەوە بە سەرچاوەی ورد و دروست، تاکو ببینن جارێکی دیکە دەگەینەوە بە هەمان بەڵگە و ئەنجام.

یەکەم: کاتێک ڕۆژنامەکە دەخوێنیەوە تێدەگەیت، ئەندامانی ئەو هۆزانە، هەموو شەوێک دەرفەتی خەوی حەوت کاتژمێر بۆ هەشت کاتژمێر و نیو بۆخۆیان دەرەخسێنن، هاوکات ئەو کاتژمێرەی لە پێوانەکردنی کاتی خەویان بەکارهاتبوو، کاتژمێرێکی ورد و دروست

نەبوو، هەروەها ئامرازی پێوەری بۆ پێوانەی خەویان لەلا نەبووە، کە بری ماوەی کاتی خەویان لە شەش کاتژمێر بۆ حەوت کاتژمێری خەو لەو ماوەیەی پێوانەیان کردبوو بە وردی و دروستی دیاری بکات، واتای ئەو ماوە خەوەی ئەندامانی ئەو هۆزانە بە خۆیان دابوو هاوتایە یان چوون یەکە لەگەڵ ماوەی خەوی "دەزگای نیشتمانی بۆ خەو" و "ناوەندی چاودێری نەخۆشییەکان و خۆپاراستن لە نەخۆشی" دیاریکردووە، بۆ مرۆڤی سەردەمی پێگەیشتوو: کە ماوەکەی حەوت کاتژمێر بۆ نۆ کاتژمێرە لەسەر جێگەی خەو لە هەر شەوێک.

کێشەکە ئەوەیە، کەسانێک تێکەڵی لە نێوان کاتی خەو و دەرفەتی خەو دەکەن، بە روونی دەزانین کەسانێکی زۆر لە سەردەمی ئێستامان، دەرفەتی خەو لە پێنج بۆ شەش کاتژمێر و نیو زیاتر بەخۆیان نادەن، ئەوە واتای ئەوە نییە، ئەوانە تەنها ماوەی خەوی هەقیقی چوار کاتژمێر و نیو بۆ شەش کاتژمێر و نیویان دەخەون. ئەوەی لێکۆڵینەوەکان پێی گەیشتبوو، نایسەلمێنێت پێویستی ئەندامانی هۆزی ڕاوکەر و کۆکەرەوە یەکسانن لە پێویستییان بۆ خەو، لەگەڵ خەوتن لە سەردەمی پێش پیشەسازی، بەڵکو دەرفەتی خەوی درێژتر، لەو دەرفەتەی ئێمە بۆ خەو هەمانە، بە خۆیان دەدەن.

دووەم: گریمان ئەو کاتژمێرەی بۆ پێوانەکردن بەکارهاتبوو زۆر ورد و دروستە، هەروەها ئەندامانی ئەو هۆزانە، ناوەندی ساڵانەی خەوی دەستیان دەکەوێت، ماوەکەی شەش کاتژمێر و نیوە هەموو ڕۆژێک. دووەم دەرئەنجام هەڵەیە، لەبەرئەوەی پێویستی سروشتیی مرۆڤ بۆ خەو، کورت دەکاتەوە لەسەر شەش کاتژمێر و چل و پێنج خولەک، ئەوە کرۆکی کێشەکەیە.

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ ناونیشانی ڕۆژنامەکە، کە لە پێشدا خستمانەڕوو، تێبینی دەکەین، وشەی "پێویستی" بەکارهێناوە، بەڵام پێویستییەکە چییە، کە لێرەدا قسەی لەسەر دەکەین؟ گریمانەی ناونیشانەکە هەڵەیە، لەبەرئەوەی کاتی خەوی ئەندامانی ئەو هۆزانە دەستیان دەکەوێت، ئەو کاتەیە کە مرۆڤ پێویستی پێیەتی بۆ خەوتن، بەڵام ئەو لۆژیکە لە دوو ڕووەوە هەڵەیە، پێویستی بەوە دیاری ناکرێت، کە دەستت دەکەوێت "ئەو بابەتە لە حاڵەتی شلەژانی خەوزڕان دەبینینەوە"، بەڵام ئەگەر بڕی خەوەکە بەس بێت، یان بەس نەبێت بۆ دەستکەوتنی هەموو ڕۆڵ و ئەرکی خەو، لەسەر ئەو بنەمایە، پێوستییەکی دیکەی زۆر ڕوون هەیە، ئەویش پێویستی ژیانە ... ژیانی تەندروست و چاک.

ئێستا دەیدۆزینەوە تەمەنی ناوەندی هۆزی ڕاوکەر و کۆکەرەوە، پەنجاو هەشت ساڵ تێپەڕی نەکردووە، لەگەڵ ئەوەی چالاکی جەستییان زۆر لە چالاکی جەستەیی ئێمە

زیاتربووە، بە دەگمەن کەسانی قەڵەون، هەروەها توشی پەتای خواردنە دروستکراوەکان نەبووینە، کە تەندروستی ئێمەی بە تەواویی تێکداوە.

پرسێکی ڕوون و ڕاستە ئەوان چارەسەری پزیشکی نوێ و پاکخاوێنی و شوێنی پاشەڕۆی تەندروستییان نییە، ئەوانە دوو هۆکارن، وادەکەن ماوەی تەمەنی پێشبینیکراوی زۆر لە خەڵک لە وڵاتانی جیهانی یەکەم - پیشەسازی درێژتربێت لە ماوەی تەمەنی ئەو هۆزانە، بە زیاتر لە بیست ساڵ. بەڵام داتای پزیشکی پەتایی پێمان ڕادەگەیەنێت، کەسێکی پێگەیشتوو کە ڕێژەی خەوی هەموو شەوێک (٦.٤٥) کاتژمێر بێت، پێشبینی ئەوە ناکرێت لە دوای سەرەتای شەستەکانی تەمەن بژیت، ئەو ژمارەیە نزیکە لە ناوەندی درێژیی تەمەنی ئەو هۆزانە.

بەڵام بەڵگە و ئاماژەی گەورە شتێکی گەورەترە کە ئەندامانی ئەو هۆزە بە گشتی دەکوژێت، ڕێژەی بەرزی مردنیان لە قۆناغی شیرەخۆرییە، کاتێک خەڵک ڕێژەی بەرزی مردنی شیرەخۆری تێدەپەڕێنن و تەمەنی هەرزەکاری تێدەپەڕێنن، تاکو پەتایەکە دەبێت بە هۆکاری مردنی یەکەم لە تەمەنی پێگەیشتن، لەبەرئەوەی سیستەمی بەرگریان لاواز دەبێت، یەکێک لە ئەنجامە ناسراوەکانی مردنیان لەبەر کەمخەوییە، ئەو پرسێکە لە بەشەکانی دیکە بە وردی قسەمان لەسەری کردووە. هەروەها ئاماژە بەوە دەکەم، شکست هێنانی سیستەمی بەرگری هۆکاری حاڵەتە زۆرەکانی مردنی باوە لە نێو ئەندامانی هۆزەکانی ڕاوکەر و کۆکەرەوە، کە پەتایەکی ڕیخۆڵەییە: ئایا ئەو حاڵەتی نەخۆشییە بکوژەی ڕیخۆڵەکان، هاوشێوی هۆکاری حاڵەتی مردنی ئەو مشکانە نەبوو کە لە لێکۆڵینەوەی ناوبراوی پێشەوە بێ بەشکراوبوون؟

بە ڕوانین بۆ کورتی ماوەی ژیان، کە توێژەران پێوانەیان کردووە، بە تەواوی گونجاوە لەگەڵ بڕی خەوی کەم، دووەم خاڵی هەڵە لەو لۆژیکە ئاشکرا دەبێت، یان ئەو پرسەی وادەکات ئەندامانی هۆزەکان ئەو ماوەیەی دەخەون، بەراورد لەگەڵ ماوەی خەوی پێویست و تەواو کورتر بێت، کە هەزاران توێژینەوە بەو ماوەی پێویستەی خەو گەیشتووە.

تاکو ئێستا هەموو هۆکارەکان نازانین، بەڵام ئەگەری فاکتەرێک هەیە، بەشداری لە پرسەکە، دەتوانین لە تایبەتمەندیەک پێی بگەین، ئەو تایبەتمەندییە تایبەتمەندی هۆزەکانی: ڕاوکەر و کۆکەرەوەیە، بە ڕادەیەک لە یەک خواردن لە نێو ئەو شێوازە گشتییە کەمانەیە، کە دەتوانین بەکاری بهێنین بۆ ناچارکردنی ئاژەڵەکان، "ئەگەر جۆرەکەیان هەرچیەک بێت" بۆئەوەی ماوەیەکی کەمتر لە ماوەی سروشتیی بخەون. واتای ئەوە ڕوونە، کە پلەیەکە لە پلەکانی برسیەتی، کاتێک خواردن کەم دەبێتەوە، خەویش کەم دەبێتەوە. لەبەرئەوەیە

ئاژەڵان هەوڵی مانەوەی بە بێداریی بۆ ماوەیەکی درێژتر دەدەن، لە پێناوی گەڕان بەدوای خۆراک. ئەو هۆکارەی وادەکات ئەندامانی هۆزەکانی ڕاوکەر و کۆکەرەوە، بە ناچاری بە بەردەوامی بە دوای خۆراکدا بگەڕێن، کە هەرگیز بۆ ماوەیەکی درێژ لەبەردەستیاندا نەبووە، لەبەرئەوە زۆربەی کاتەکانی بێدارییان لە گەڕان بەدوای خۆراکەکانیان بەسەردەبەن، هەروەها ئامادەن بۆ گەڕان، بۆ نموونە ئەندامانی هۆزی هادزا بۆ ماوەی چەندین ڕۆژی یەک بەدوای یەک، لە یەک ڕۆژدا تەنها (١٤٠٠) ڕیشاڵیان دەستدەکەوێت، یان کەمتر لەوە، بە شێوەیەکی گشتی ئەو بڕە ڕیشاڵەی ڕۆژانە دەستیان دەکەوێت بڕکەی (٣٠٠ بۆ ٦٠٠) کەمترە لەو ڕیشاڵەی مرۆڤ لە کۆمەڵگەی ڕۆژئاوایی نوێ بەکاری دەبات.

کەواتە ئەندامانی ئەو هۆزە بەشی زۆری ساڵ بە حاڵەتی برسیەتی زۆر ئاست نزم بەسەر دەبەن، یان ئەو حاڵەتی برسیەتییە، کە دەتوانێت وەڵامی بایۆلۆژیی زۆر باو بنێرێت، کە کاتی خەو کەم دەکاتەوە، لەگەڵ ئەوەی پێویستیان بۆ خەو، لەو کاتانەی خواردنی پێویست بەردەستە، وەکو باڵاترین پێویستی دەمێنێتەوە.

لە ئەنجامی ئەم تێگەیشتنە، دەگەین بەوەی ئەو بیرۆکەیەی دەڵێت: مرۆڤ "لە ژیانی نوێ و لە ژیانی پێش پیشەسازی"، پێویستی بە کەمتر لە حەوت کاتژمێر خەوە، تەنها فریودەری دەروون و ئەفسانەیەکە لە ئەفسانەی ڕۆژنامەکان.

ئایا نۆ کاتژمێر خەو لە شەوانەدا زۆرە؟ (IS SLEEPING NINE HOURS A NIGHT TOO MUCH؟)

بەڵگە پوختەکراوەکانی توێژینەوە پزیشکییە پەتاییەکانی ئاماژە بەوەدەکەن، پەیوەندی نێوان خەو و مەترسی مردن، پەیوەندییەکی نووسراوی ڕوون نییە، دەستکەوتنی خەوی زیاتر و خەوی زیاتر، واتا ئەوە نییە مەترسی مردن کەمتر دەبێتەوە "پێچەوانەکەشی ڕاستە"، بەڵکو مەترسی مردن لە دوای خەوتنی نۆ کاتژمێر زیاتر زیاد دەکات، کە هێڵکاری شێوەی پیتی (J) هەڵگەڕاوەی لار بەدی دەهێنێت:

لەسەر بنەمای ئەو تێگەشتنە، دوو خاڵ شایستەی قسەلەسەرکردنە:

یەکەم: وردبوونە و ڕامانی زیاتر و ڕوونتر لەو توێژینەوانە، وادەکات بزانی هۆکاری مردنی ئەو کەسانەی نۆ کاتژمێر یان زیاتر دەخەون، نەخۆشییەکانی "هەوکردنی سییەکان و شێرپەنجەی کاراکردنی بەرگری دەگرێتەوە. هەروەها سووربووین لەسەر زانینی ئەو بەڵگەیەی لە پێشدا لەو کتێبە قسەمان لەسەرکرد، نەخۆشی دەبێتە هۆی پەرچەکرداری بەرگری بەهێز، هەروەها خەوی زیاتر، واتای ئەوەیە کەسی نەخۆش پێویستە ماوەی درێژتر بخەوێت، تاکو بتوانێت بەرهەڵستی نەخۆشییەکە بکات، لە ڕێگای بەکارهێنانی

کۆمەڵێک دەرمانی تەندروست، کە خەو دەڕەخسێنن. بەڵام هەندێک نەخۆشی هەیە، لەوانە شێرپەنجە، دەکرێت توند و بەهێز بێت، تاکو هێزی خەوی بوێر نەتوانێت سەرووەر بێت بەسەریدا، ئەگەر بڕی ئەو خەوەی کەسەکە دەستی دەکەوێت هەرچەندەیش بێت، ئەوە وەهمێکی بەسوود دروست دەکات، کە خەوی زۆر دەبێتە هۆی مردن لە تەمەنێکی زوو، لە بری چوون بۆ دەرئەنجامی زۆر لۆژیکی، ئایا نەخۆشی بەهێزتر نییە لەو هەوڵەی جەستە دەتوانێت بیدات بۆ بەرهەڵستیکردن بە یارمەتی بە درێژکردنەوەی ماوەی خەو؟ ئەوە دەرئەنجامێکی زۆر لۆژیکییە، لەبەرئەوەی هیچ پرنسیپێکی بایۆلۆژیی نییە، دەربیخات خەو دەبێتە هۆکاری زیان و ئازاردان.

دووەم: ئەوەی گرنگە زیادەڕۆیی لەو خاڵە نەکەی کە خستوومەتەڕوو، من ناڵێم خەو هەژدە یان نۆزدە کاتژمێرە لە هەر ڕۆژێک "ئەگەر ئەوە لە ڕووی فسیۆلۆژی بووایە" چاکتر بوو لە خەوی نۆ کاتژمێری لە یەک ڕۆژدا. خەو بەپێی پلان کار ناکات، پێویستە ئەوە لەیاد نەکەین، هەمان پرس لەسەر خواردن و ئۆکسجین و ئاو ڕاستە، لەبەرئەوەی هەموویان پەیوەندیان بە مەترسی مردنەوە هەیە، دەتوانین بە شێوەی پیتی (U) لار گوزارشتییان لێبکەین، وەکو ئەو پەیوەندییەی کەمێک پێش ئێستا بینیمان.

پرسی زیادەڕۆییکردن لە خواردن تەمەن کورتدەکاتەوە، لەوانیە ببێتە هۆی زیادەڕۆییکردن لە خواردنەوەی ئاو و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، کە یارمەتی خێرابوونی لێدانی دڵ و جەڵتەدەی دڵ دەدات. بەڵام زیادبوونی زۆر لە ئۆکسجینی خوێن "بەو حاڵەتە دەگوترێت زیادەڕۆیی ئۆکسان"، کە دەبێتە هۆی ژەهراویبوونی خانەکان، بە تایبەتی خانەکانی مێشک.

بەوشێوەیە خەو دەتوانێت وەکو خواردن و ئاو و ئۆکسجین، هۆکاری زیادبوونی مەترسی مردن بێت، کاتێک زیادەڕۆیی لە "خواردن و هەڵمژین"دەکرێت. لە کۆتاییدا بڕی ڕاست و تەواو لە ئاگایی پرسێکی بەسودە بۆ گەشەکردن و تەندروستی، وەکو چۆن خەو بەسودە. هەریەک لەخەو و ئاگایی فاکتەری بەسودن بۆ مانەوە بە تەندروستی و تەمەن درێژیی، ئەوانە فاکتەری زۆر گرنگن، هاوکار و هەماهەنگن لە نێوان خۆیاندا، لەگەڵ ئەوەی لە زۆربەی حاڵەتەکان جیاوازن، بۆیە دەبێت بگەین بە هاوسەنگی لە نێوان خەو و ئاگایی. سەبارەت بە تەندروستی مرۆڤی پێگەیشتوو، دەبێتە ئەو هاوسەنگییە بە نزیکی شازدە کاتژمێری تەواو بەئاگا بێت، هەروەها بە نزیکی هەشت کاتژمێر تەواو بخەوێت.

بەشی سێزدە
ئایپاد و دوکەڵکێشی کارگەکان و پێکێکی شەوانە
iPads, Factory Whistles, and Nightcaps

چی لە خەوتن دەتوەستێنێت؟ (What's Stopping You from Sleeping؟)

لەبەرچی هەموومان لە حاڵەتی شەکەتی توند و بێزارکەر دەژین؟ بە دیاریکراوی ئەو شتە چییە لە ژیانی ئێستامان بەبێ ویستی ئێمەو دوور لە سیستەمی خەویی فسیۆلۆژیمان دەگۆڕێت و ئازادی خەومان سنووردار دەکات و توانای خەوتنی قوڵمان لە شەودا لاواز دەکات؟ هۆکاری شاراوەی پشتی ئەو حاڵەتانە "ویستی خەوە" لەلای ئەوانەی دووچاری شڵەژانێک لە شڵەژانە ناسراوە و دیارەکانی خەو نەبووینە، بۆیە سەختە بتوانن هۆکارەکانی دیاری بکەین، لەبەرئەوەی پرسی شڵەژنە ڕوون نییە، هەروەها هۆکارەکانی دەیزانین و هەستی پێ دەکەین ڕاست و دروست نییە.

لەگەڵ کاتە زۆر و درێژەکانی ڕێگاکان و هۆکارەکانی گواستنەوە و چوون و گەڕانەوە لە کارکردن، هەروەها خۆدزینەوە لە کاتی چوونمان بۆ سەرجێگەی خەوتن، لەبەر ئارەزووی سەیرکردنی (T V) تاکو درەنگانی شەو، هەروەها بەهۆی کات بەسەربردن لەگەڵ تۆڕەکانی ئینتەرنێت، پرسێکی ڕوونە "ئەوانە دوو پرسی کەم بایەخ نین، لەبەرئەوەی کاتێک بە وردی سەرنجیان دەدەین، دەبینین بیرکردنەوە لە پێویستیمان بۆ خەو، هەردووکیان لە سەرەتای کاتی خەو و لە کۆتاییەکەی بە جۆرێک لە جۆرەکان هەموومان ئالودەیان بووینە، هەروەها لە کاتی خەوی منداڵەکانمان دەبەن". لێرەدا پێنج فاکتەری سەرەکی بەهێز هەیە، کە بڕی خەو و جۆرییەکەی دەگۆڕن، فاکتەرەکان ئەمانەن:

١- ڕووناکی بەردەوامی تاوەرەکانی ڕووناکی و گڵۆپە ڕووناک و پڕشنگ دارەکان.
٢- جێگیری پلەکانی گەرما لە شەو و ڕۆژ و لە وەرزەکانی ساڵ.
٣- کافین، کە لە بەشی دووەم قسەمان لەسەری کردووە.
٤- خواردنەوە کحولییەکان.
٥- کاتی زووی دیاریکراو بۆ کارکردن.

ئەو کۆمەڵە فاکتەرە بە هێزانە، بوونە بە بەشێک لە بونیادی کۆمەڵگەکەمان، هاوکات بەرپرسن لە بەشێکی گەوردی سەختی و ئاستەنگەکانی خەوتنمان، کە وادەکات زۆر لە خەڵکی گومان بکەن توشی خەواڵویی بوونە.

دیوە تاریکەکەی ڕووناکی مۆدێرن (THE DARK SIDE OF MODERN LIGHT)

لە ژمارە (٢٥٧٢٥) شەقامی پیرل، مانهاتنی خواروو، کە دوور نییە لە پردی پرۆکلین، شوێنێک دەبینین. ناتوانین بڵێین: ئەو شوێنە خاڵێکی ڕوونە، بەڵکو لە مێژووی مرۆڤایەتییمان کاریگەرییەکەی بومەلەرزەییەیەکی وێرانکەر، لەو شوێنەیە، تۆماس ئەدیسۆن یەکەم ویستگەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبای داهێنا، تاکو ببێت بە بەڵگە بۆ کۆمەڵگەی کارەباییکراو".

بۆ یەکەم جار، مرۆڤایەتی ئامرازێکی کەوتەبەردەست، بە هەقیقی شیاوی پەرەپێدان بێت، بۆئەوەی دەروونی خۆیان لە دیلی سوڕی شەو و ڕۆژ ئازاد بکەن، کە بیست و چوار کاتژمێر لە هەسارەکەمان بەردەوامە. لەگەڵ داگرتنی بەناوبانگی سویچی کارەبایی، توانی بەویست کۆنترۆلی ژینگەی ڕوناکیمان بکات، لەگەڵیدا توانای گۆڕانی درێژتری خەو و ئاگایمانی بەرجەستە بوو. لەو ساتەوە، گەیشتین بەوەی کێ بڕیار بدات کەی کاتی "شەو" و کەی کاتی "ڕۆژ" بێت، نەک خولانەوەی هەسارەی زەویمان. ئێمە تاکە جۆریی بوونەوەرین، توانیومانە شەو ڕووناک بکەینەوە، بە شێوەیەکی تایبەتمەند و بە کاریگەرییە زۆرەکانییەوە.

مرۆڤ بە ڕادەیەکی زۆر زیاتر بینەرە، زیاتر لە یەک لەسەر سێی مێشکمان جەخت دەکاتە سەر چارەسەرکردنی زانیارییە بینراوەکان، ئەو برە زۆر زیاترە لەوەی تایبەتکراوە بۆ دەنگەکان یان بۆنەکان، یان تایبەتکراوە بۆ پاڵپشتی ئەرکەکانی زمان و جوڵە دەدات.

مرۆڤی دێرین، لەگەڵ خۆرئاوابوون ناچاربوو کۆتایی بە بەشێکی زۆری چالاکییەکانی بهێنێت، ناچاربوون ئەوە بکەن، لەبەرئەوەی بۆ چالاکییەکانی پشتی بە بینینی ڕاستەوخۆی خۆی دەبەست، بەبێ ڕووناکی ڕۆژ نەیدەتوانی ببینێت، دواتر ئاگر هات، لەگەڵ ئاگر هالەی ڕووناکی سنورداری ئاگر هات، ڕێگای بە مرۆڤدا کاتی چالاکییەکانی تاکو دوای خەوالوبوون درێژ بکاتەوە.

بەوشێوەیە چالاکییە سەرەتاییەکانی، وەکو گۆرانی و گێرانەوەی چیرۆک لەدەوری ڕووناکی ئاگر کردە نەریت و پەسندیکردن، ئەوانە چالاکی هۆزە ڕاوکەرەکان و کۆکەرەوەکان بوو. لەوانە هۆزەکانی هادزا و سان، بەڵام سنوری پرۆسەی ڕووناکی ئاگر، کاریگەریی تێبینیکراوی لەسەر کاتەکانی خەو و هەڵستان لەخەو نەبوو، بەڵکو چارەسەری زۆر لە کێشەکانی ژیانی هۆزە سەرەتاییەکانی کرد.

هەروەها سەردەمی گلۆپی زەیتی، پێش ئەویش مۆم، دەرفەتی بەردەوامی چالاکی شەوانەی زیاتری بۆ ڕەخساندن، سەیری تابلۆیەک لە تابلۆکانی ڕێنوار بکە، کە وێنەی

ژیانی پاریسییەکانی لە سەدەی نۆزدە کێشاوە، لەو تابلۆیانە بە ڕوونی دەبینێت، کاریگەریی ڕووناکی دروستکراو چۆنە.

هەروەها گلۆپی گازی لە شەقامەکان و ماڵەکاندا بڵاوبووەوە و هەموو لایەکی شاری ڕووناک کردەوە. لەو کاتەوە کاریگەریی ئەو ڕووناکییەی مرۆڤ بەرهەمیهێنابوو، پێکهاتەی سیستەمی ژیانی مرۆڤی دارشتەوە، هاوکات ئەو کارتێکەرە بە بەردەوامی لە زیادبووندابوو، بە خێرایی ڕیتمیی شەوانەی سەرجەم کۆمەڵگەکانی گۆڕی، نەک تەنها ڕیتمی ئەندامەکانی کۆمەڵگە، یان تەنها ئەو خێزانانەی لێرە و لەوێ ملکەچی ڕووناکی شەوانەیان بەکاردەهێنا، بەوشێوەیە کاروانی دواکەوتنی کاتی خەو دەستی پێکرد.

سەبارەت بە ناوکی سەرووی یەکتربڕەکەی مێشک، کە کاتژمێری سەرەکی مێشکە و بە سیستەمی بیست و چوار کاتژمێری کاردەکات، کەوتە خراپترین دۆخ. هاوکات ویستگەی ئەدیسۆن بۆ وزە دەرفەتی زیاتری ڕەخساند، خەڵک بە کۆمەڵ پشت بە گلۆپی ڕووناککەرەوە ببەستن. ئەدیسۆن داهێنەری یەکەم گلۆپی کارەبایی ڕووناککەرەوەی داهێنراو نەبوو، ئەو شکۆمەندییە لە ساڵی (١٨٠٢) بەر کیمیازانی ئینگلیز (ڤامفیری دیڤیت) کەوتووە. بەڵام "کۆمپانیای ئەدیسۆن بۆ ڕووناکی کارەبایی" لە ناوەڕاستی نەوەدەکانی سەدەی نۆزدە، دەستیکرد بە کارکردن لەسەر پەرەپێدانی گلۆپی کارەبایی متمانە پێکراو و شایستە بۆ بازاڕکردن بە فراوانی.

بەوشێوەیە گلۆپی کارەبایی ماوە درێژیی متمانە پێکراوی دەستەبەرکرد، هەروەها گلۆپی نیۆنی دوای چەند دەیەیەک دەستەبەرکرد، بەوشێوەیە مرۆڤ چیتر ناچار نەبوو بەشی زۆری شەو لە تاریکی بەسەربەرێت، وەکو چۆن لە ڕابردوو بۆ ماوەی هەزاران ساڵ بەشی زۆری شەویان لە تاریکی بەسەر دەبرد.

دوای سەد ساڵ لە داهێنانەکەی ئەدیسۆن، ئێستا لە میکانیزمی بایۆلۆژیی تێدەگەین، چۆن گلۆپی کارەبایی توانیویەتی کاتی دانراوی سروشتیی خەومان ڕەت بکاتەوە و زیان بە خەوی جۆرییمان بگەیەنێت، کە پرشنگی تیشکی ڕووناکی بینراو یان ئەو تیشکەی چاومان دەتوانێت لە شەپۆلەکانی ڕووناکی بەهێزی کورتخایەندا بیبینێت کە (نزیکەی ٣٨٠ نانۆمەترە)، تیشکی زنجیرە ڕەنگەکانی بنەوشەیی و شین دەبینین، هەروەها شەپۆلە درێژەکانی ڕووناکی کە (نزیکەی ٧٠٠ نانۆمەترە)، ڕەنگە گەرمەکانی وەکو سپی و سور دەبینین، هەموو ئەو ڕەنگە ئاوێتانەی بەردەوام دەیانبینین ڕووناکی گلۆپەکانە، هاوکات بە بەردەوامی ڕەنگە واقیعییەکانی نێوانیشیان دەبینین.

پێش سەردەمی ئەدیسۆن، هەروەها پێش گڵۆپی زەیتی و گازی، کە خۆر ئاوا دەبوو، کۆتا تیشکی ڕووناکی خۆر لە چاومان دوور دەکەوتەوە، ئەو کات کاتژمێری مێشکمان کە بە سیستمی بیست و چوار کاتژمێری کاری دەکرد، چیتر هەستی بە تیشکی ڕووناکی نەدەکرد، واتا ناوکی سەرووی یەکتربڕکەی مێشکمان هەستی بە ڕووناکی نەدەکرد.

نەبوونی ڕووناکی خۆر، پەیام بە ناوکی سەرووی یەکتربڕی مێشکمان دەدات، کاتی شەو داهات؛ واتا کاتی پێ هەڵگرتنە لەسەر پایدانەکە، کە ڕژێنی سنۆبەری وەستاندووە، بۆئەوەی بتوانێت بڕێکی زۆر لە میلاتۆنین بڕژێنێت و ئاماژە بۆ مێشک و جەستە بنێرێت، کە شەوداهات و کاتی خەوە.

پرسێکی ڕوونە "شەکەتی بەرنامە بۆ دانراو"، وادەکات تاکەکانی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتی بخەون، ئەو کاتە بە گشتی دوای خۆر ئاوابوون دێت، بەڵام ڕووناکی کارەبایی سنوری کۆتایی سیستەمی سروشتیی بۆ شتەکان کێشا، هەروەها واتای "نیوەی شەوە" دوای ئەو گۆڕانکارییانە بۆ نەوەکانی داهاتوو پێناسەکردەوە، بەوشێوەیە ڕووناکییە دەستکردەکانی شەوان، ئەگەر زۆر لاوازیش بێت، یان ڕووکەش و خامۆشیش بێت، بەڵام توانیویانە ناوکی سەرووی یەکتربڕەکەی مێشک فریوبدەن، واتا مێشک گومان بکات، خۆر هێشتا ئاوا نەبووە. بەوشێوەیە پایدان یان قوفلی میلاتۆنین لە کاتی خۆرئاوابوون خاو نابێتەوە، بەڵکو لە ژێر کاریگەریی ڕووناکی گڵۆپە کارەباییەکان پایدانەکە بە کارایی دەمێنێتەوە، بە واتایەکی دیکە قوفلەکە بە داخراوی دەمێنێتەوە.

لە کۆتاییدا ئەو ڕووناکییە دەستکردەی لە سەردەمی نوێ ماڵەکانمانی پڕ تیشک کردووە، کار لە تێکدان و وەستانی ڕێکارەکانی سیستەمی کاتی بایۆلۆژییمان دەکات، لە کاتێکدا بەرزبوونەوەی ئاستی میلاتۆنین لە ناو جەستە ئاماژەیەکی سروشتییە، بەوشێوەیە خەوی مرۆڤی نوێ دوادەکەوێت، چیتر لە کاتی دیاریکراوی ئێوارە نابێت، کە لە حاڵەتی سروشتیی لە نێوان هەشت و نۆی شەودا مرۆڤ بە سروشتیی خەوی دێت، وەکو لەلای هۆزی ڕاوکەر و کۆکەرەوە بینیمان، لە ئەنجامدا ڕووناکی دروستکراو لە کۆمەڵگەی نوێ و سەردەمیمان، وایلێکردووین گریمان بکەین شەو ڕۆژە، پرسێکی ڕوونە ڕووناکی دروستکراو بە بەکارهێنانی درۆی فسیۆلۆژی ئەو کارە دەکات.

بڕی دواکەوتنی کاتژمێری بایۆلۆژیی ناخەکییمان بە هۆکاری ڕووناکی کارەبایی پرسێکی گرنگە: بە گشتی ئەو دواکەوتنە لە ناوەندی هەموو شەوێک دەگاتە دوو بۆ سێ کاتژمێر. تاکو پرسی دواکەوتنەکە دەبێت بە ڕەوتێکی باو، سەبارەت بە پرسی دواکەوتنەکە، دەتوانم بڵێم: ئێستا کە ئەو کتێبە دەخوێنیەوە، بەپێی کاتی نیویۆرک کاتژمێر یازدەی شەوە.

تۆ لە ئێوارەوە بە ڕووناکی دەورەدراویت. کاتژمێرەکەی لە پاڵ جێگای خەوت دانراوە، ئاماژە بە یازدەی شەو دەکات. بەڵام هەبوونی تیشکی دروستکراو لە هەمو شوێنێکی دەوروبەرت، بە شێوەی کاتی جولەی "کاتژمێری ناخەکییت" دەوەستێنێت، لە ڕێگای ئاستەنگ دروستکردن بۆ ڕژانی میلاتونین.

لە ڕووی بایۆلۆژیی ئەو پرسە هاوشێوەی گەشتکردنتە بۆ خۆرئاوا، لە ڕێگای کەرتی گەشتیاری ئەمریکا، بە کاتی شیکاگۆ یان بە کاتی سان فرانسیسکۆ کە "هەشتی شەو" دەکات.

واتای ئەوەیە کاریگەریی ڕووناکی دروستکراوی ئێوارە و شەوانە، لەسەر شێوەی خەوزڕان ڕێگری لە خەو دەکات و خەو ڕەتدەکاتەوە، هەروەها دوای ڕاکشان لەسەر جێگای خەوتن، ناتوانی بە خێرایی بخەویت. لەبەرئەوەی ڕژانی میلاتونین دوادەخات، کەواتە ڕووناکی دروستکراوی شەوانە، وادەکات توانای خەوت لە کاتێکی گونجاوی ئەقڵانی، ببێت بە ئەگەرێکی سەخت و دوور.

کاتێک لە کۆتاییدا گڵۆپی تەنیشت جێگەی خەوەکەت دەکوژێنیتەوە، بە هیوای ئەوەی بە خێرایی بخەویت، ئەو کاتە پرسی خەوتنت زۆر سەخت دەبێت، چونکە خەو پێویستی بە کاتە، واتا پێش ئەوەی ئاستی میلاتۆنین زیاد بکات، فشار لە مێشک و جەستەت بکات، کە تاریکی داوای دەکات، لەگەڵ کوژانەوەی گڵۆپی تەنیشت جێگەی خەوەکەت دەستی پێکردووە. بە واتایەکی دیکە، دەتوانین بڵێین: پێش ئەوەی لە ڕووی بایۆلۆژیی ئامادەبی بە ئارامی دەست بە خەوتن بکەیت، لە جێگەی خەوەکەت ڕادەکشێیت.

سەبارەت بە گڵۆپە بچووکەکەی تەنیشت جێگەی خەوەکەت چی دەڵێیت؟ دەبێت کاریگەریی هەقیقی ئەو گڵۆپە لەسەر ناوکی سەرووی یەکتربڕەکەی مێشکت چەند بێت؟ دەرکەوتووە ئەو کاریگەرییە گەورەیە! بەپێی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە تەنانەت کاریگەریی سادەی ڕووناکی نزم (٨ بۆ ١٠) لوکس لەسەر دواخستنی ڕژاندنی میلاتۆنینی شەوانەی مرۆڤ هەیە. بەڵام ئێمە دەزانین دانانی بێهێزترین گڵۆپ لە تەنیشت جێگەی خەو، کاریگەری دوو ئەوەندە زیاتری لەو ژمارەیە دەبێت: کە (٢٠ بۆ ٨٠) لوکسە. هەروەها ژووری دانیشتنی ڕۆشن و ڕووناک، کە زۆربەی خەڵک بۆ ماوەی چەندین کاتژمێر پێش خەو لێی دادەنیشن، هێزی ڕووناککردنەوەی ئەو ژوورە لە سنوری (٢٠٠) لوکسە. ڕاستە ئەو بڕەی ڕووناکی ناگاتە زیاتر لە (١ بۆ ٢%)ی هێزی ڕووناکی ڕۆژ، بەڵام بڕی ئەو ڕووناکییەی لە ماڵ دەوری مرۆڤی داوە، توانای داگرتنی پایدانی یان قوفڵی ڕژاندنی میلاتۆنینی لە مێشک بە ڕێژەی (٥٠%) هەیە.

ئەو بارودۆخە بۆ ناوکی سەرووی یەکتربڕکەی مێشک خراپە، پرسێکی ڕوونە گڵۆپی ڕووناکردنەوە لە هەموو شوێنێک هەیە، ئەو داهێنانە نوێیەی لەساڵی (١٩٩٧) دەرچوو، دۆخەکەی زۆر خراپتر کرد: دیۆدی ناردنی تیشکی شین؛ یان گڵۆپی "LED"ی شین! داهێنرا، هەریەک لە (شوجیی ناکاموار و ئیسامۆ ئاکاساکی و هیروش ئامانۆ)، لە ساڵی (٢٠١٤) مەدالیای نۆبلییان لە فیزیا پێ بەخشرا. لە ڕاستیدا دەستکەوتێکی ناوازی بوو، ئەو گڵۆپە نوێیە، سوودێکی بێ پایانی لە ڕووی کەم بەکاربردنی وزە دەستەبەرکرد، لە ڕووی جۆریی، گڵۆپەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر کاردەکات. بەڵام وادەکات ئەو کاتەی تیایدا دەژین کورتر بێتەوە!

وەرگری ڕووناکی چاو، هەڵدەستێت بە گواستنەوەی "کاتی ڕۆژ" بۆ ناوکی سەرووی یەکتربڕکەی مێشک، کە ناوچەیەکی زۆر هەستیارە بە ڕووناکی، وەکو شەپۆلێکی کورت دەکەوێتە چوارچێوەی ناوچەی شین، یان چوارچێوەی ئەو ناوچەیەی کە ڕووناکی گڵۆپی (LED) لە لوتکەی هێزی خۆیەتی. لە ئەنجامدا، ڕووناکی گڵۆپی (LED)ی شین، کاریگەریی زیانەکانی لەسەر پایدان یان قوفڵی میلاتۆنینی شەوانە دوو ئەوەندە دەبێت، بەراورد لەگەڵ ڕووناکی زەردی گەرم، کە لە گڵۆپە کارەباییە کۆنەکان دەردەچوو، تەنانەت ئەگەر هێزی ڕووناکی هەریەک لە گڵۆپە شینەکە و گڵۆپە زەردەکە یەکسانیش بێت، ئەوە زیانەکانی گڵۆپی شین زۆر زیاترە لەسەر ڕژانی میلاتۆنین.

بەپێی سروشتیی حاڵەتەکە، خەڵک بە ڕاستەوخۆیی هەموو ئێوارەیەک سەیری ڕووناکی گڵۆپی (LED) ناکەن، بەڵام هەموو شەوێک سەیری شاشەی ئەو لاپتۆپە دەکەین کە بە گڵۆپی (LED) کاردەکات، هەروەها سەیری مۆبایلی زیرەک و ئایپاد دەکەین. ماوەی سەیرکردن هەندیکجار چەندین کاتژمێر دەخایەنێت، زۆرجار دووری ئەو ئامێرانە لە چاومان تەنها یەک پێیە یان چەند ئینجێکە.

سەبارەت بەو پرسە، لەو دوایانە لێکۆڵینەوەیەکەم لەسەر زیاتر لە (١٥٠٠) کەسی ئەمریکی تەندروستی پێگەیشتوو بینی، (٩٠%)ی بەشداربووان لەو کەسانە بوون، بە شێوەیەکی ڕێکخراو جۆرێک لە ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانیان لە پێش خەوتن بەکاردەهێنا، ماوەی بەکارهێنانیان بۆ شەست خولەک یان کەمتر بوو. ئەو ماوەیە کاریگەریی زۆری لەسەر میلاتۆنین هەبوو، هەروەها لەسەر کاتی دانراوی خەویان هەبوو. بەپێی یەکێک لە لێکۆڵینەوەکانی ئەنجامداربوون، بەکارهێنانی ئایپاد کە ڕووناکییەکەی (LED) شینە، بۆ ماوەی دوو کاتژمێر پێش چوونە سەر جێگای خەو، ئاستی زیادبوونی ڕژانی میلاتۆنین بە ڕێژەیەکی زۆر سنوردار دەکات، ئاستەکەی دەگات بە (٢٣%). بەڵام ڕاپۆرتێکی زانستیی

پاشکۆی ئەو چیرۆکە، چەند هەنگاوێکی قەلەقی هێنایە ئاراوە، کەسانێکی پێگەیشتووی تەندروست، بۆ ماوەی دوو هەفتە لە ژینگەی تاقیگە بە تەواویی چاودێری کران، بەشداربووان دابەشکرابوون بۆ دوو گروپ، بۆ ماوەیەک لەسەر ئامرازێکی تاقیکردنەوە کە هەموومان دەیزانین: ١- پێنج شەو خوێندنەوەی کتێب لەسەر ئایپاد، بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک پێش خەوتن، ڕێگەیان نەدەدان ئامێری دیکە بەکاربهێنن، وەکو "سەیرکردنی ئینتەرنێت یان سەیرکردنی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان". ٢- پێنج شەو خوێندنەوەی کتێبی چاپکراوی کاغەز، بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێک پێش خەوتن. دابەشکردنەکە بە شێوەی ڕەمەکی بوو، هەندێک لە بەشداربووان یەکەم جار بە حاڵەتی یەکەم تێپەڕین، هەندێکی دیکە لە بەشداربووان یەکەمجار بە حاڵەتی دووەم تێپەڕیبوون.

پرسی خوێندنەوەی کتێب لەسەر ئایپاد، بەراورد بە خوێندنەوەی کتێبی چاپکراوی کاغەزی، بووە هۆی کپکردنی ڕژانی میلاتۆنینی شەوانە بە ڕێژەی (٥٠%)، هاوکات خوێندنەوە لەسەر ئایپاد بەرزبوونەوەی ئاستی میلاتۆنینی لە ناو جەستە بە نزیکەیی سێ کاتژمێر دواخستبوو، بەراورد بە بەرزبوونەوەی ئاستی سروشتیی میلاتۆنین لەو کەسانەی کتێبی چاپکراویان دەخوێندەوە. لە کاتی خوێندنەوە لەسەر ئایپاد ئاستی بەرزبوونەوەی میلاتۆنین نەگیشت بە ئاستی تێرکردن "بۆیە لە کۆتاییدا تاکو کاتژمێرەکانی یەکەمی بەیانی مێشک لە ڕێگای ڕژاندنی میلاتۆنین فرمانی خەوی دەرنەکرد"، لە بری ئەوەی پێش نیوەی شەو بەگات بە تێربوون یان لوتکە. پرسێکی سروشتییە ئەو کەسانەی ئایپاد بەکاردەهێنن، توانای خەوتنیان، ماوەیەکی کاتی درێژتر دەخایەنێت، بەراورد بەو کەسانەی کتێبی چاپکراو پێش خەوتن دەخوێننەوە.

بەڵام، ئایا خوێندنەوە لەسەر ئایپاد دەبێتە هۆی گۆڕانی چەندایەتی و جۆریی خەو، لە ڕوویێکی دیکە کاتی دانراوی بەرزبوونەوەی ئاستی میلاتۆنین تێدەپەڕێنێت؟ خوێندنەوە لەسەر ئایپاد بە سێ ڕێگا مایەی نیگەرانی و قەڵەقییە:

یەکەم: دوای خوێندنەوە لەسەر ئایپاد، بڕێک لە خەوی جوڵەی خێرای چاویان لەدەستدا.

دووەم: بەشدرابووانی تاقیکردنەوەکە لە ماوەی ڕۆژانی دوای بەکارهێنانی ئایپاد لە شەو، بڕێکی کەم هەستییان بە پشودان کردووە، هەروەها بڕێکی زۆر هەستیان بە وەنەوز کردووە.

سێیەم: کاریگەریی لەسەر دواکەوتنی کات، بەشدرابووانی تاقیکردنەوەکە گرفتی دواکەوتنی کاتی بەرزبوونەوەی ئاستی میلاتۆنینی شەوانەیان بە ڕێژەی نەوەد خولک هەبووە. ئەو گرفتە دوای وەستان لە بەرکارهێنانی ئایپاد بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ بەردەوامبووە،

کاریگەری بەکارهێنانی ئایپاد، هاوشێوەی کاریگەرییەکانی کحولە کە لە ڕۆژی دوایی جێیدەهێڵێت، بەڵام کاریگەری ئامێرە ئەلیکترۆنییەکانە لەسەر بەشداربووان، نەک کاریگەری کحول!

کەواتە بەکارهێنانی ئەو ئامێرانەی گلۆپی (LED) تیادایە لە شەودا، زیان و کاریگەری لەسەر ڕیتمی خەوی سروشتییمان دەبێت، هەروەها زیانی بۆ جۆریی خەومان و بێدارییمان لە ماوەی شەو دەبێت.

لە بەشی پێش کۆتایی گفتوگۆ لەسەر کاریگەرییە بەربڵاوەکان و گشتییەکان دەکەین، کاریگەرییەکان سادە نییە، هەمووومان ئەو ڕاستییە دەبینین، منداڵی بچووک لە ماوەی ڕۆژ و شەودا ئامێری ئەلیکترۆنی بەکاردەهێنن، ئەو ئامێرانە پارچەی ئەلیکترۆنی بە بایەخن، ژیانی منداڵ و گەنجەکانمان بە زانست و زانیاری دەوڵەمەند دەکەن، هەروەها ئاستی فێربوون و تێگەیشتنیان بەرزدەکەنەوە. هاوکات ئامێرە ئەلیکترۆنییەکان، چاو و مێشکیان بە تیشکی ڕووناکی شینی بەهێز تێر و دەوڵەمەند دەکات، کە کاریگەری زیان بەخش لەسەر خەویان جێدەهێڵێت، لە کاتێکدا مێشکی پەرەسندوویان زۆر پێویستی بە خەوە، تاکو بدرەوشێتەوە و گەشە بکات[1].

---

[1] - هەندێک کەس دەپرسن، چی وادەکات ڕووناکی شینی سارد، ببێتە ڕووناکییەکی بەهێزی کاریگەر لە بواری ڕووناکی بینراوی تایبەت بە کۆنترۆڵکردنی ڕژاندنی میلاتۆنین؟ وەڵامەکەی شاراوەیە لە ڕابردووی دوورمان. بنەڕەتی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ ژیانی ئاوی، ئەو گریمانەیەمان سەبارەت بە هەموو زیندەوەرانی وشکانی ڕاستە، ئاوی دەریا وەکو پالاوگەی ڕووناکی شین کاردەکات، بەشێکی زۆری ڕووناکی شەپۆل درێژ هەڵدەمژێت، وەکو ڕووناکی زەرد و سور، بەوشێوەیە تەنها شەپۆلی ڕووناکی کورت دەمێنێتەوە، یان شین. ئەوە وادەکات ئاوی دەریا ڕەنگی شین بێت، هەروەها کاتێک لە ژێر ئاوین وادەکات ئەوەی لە دەوروبەرمانە بە ڕەنگی شین بیانبینین.

بەشی زۆرلە ژیانی دەریا پێگەیشتووە و لەگەڵ ئەو ڕووناکییە شینە بینراوە پەرەی سەندووە، لەوانە پەرەسەندنی چاوی بوونەوەرەکانی لە ئاودا دەژین، پرسی هەستیاری زۆرمان بەرانبەر ڕەنگی شینی سارد،، کاریگەری ماوەی پێشینە دەرياییەکانمانە. بە داخەوە قەدەری ڕابردووی دوورمان، بڕیار دەدات، لە ڕووناکی شیندا بژین، هاوکات جارێکی دیکە ڕووناکی شین لەسەر شێوەی ڕووناکی (LED)ی شین بۆمان گەڕاوەتەوە و ڕیتمی میلاتۆنینی شێواندووینە، لەگەڵیدا ڕیتمی خەوتنمان و بێداربوونەمان شێواوە.

بە ڕادەیەک بەرکەوتنمان لەگەڵ ڕووناکی دروستکراوی شەوانە پرسێکیٚ گرنگە، ڕووناکی دروستکراوی شەوانە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە، پرسێکی ڕوونە ڕووناکی دروستکراو لە هەموو شوێنێک هەیە، هاوکات سەرەتاییەکی نوێیە، بۆیە دەبێت هەوڵبدەین هێزی ڕووناکی لە ژوورەکانمان کەم بکەینەوە، تاکو کاتژمێرەکانی شەوان دوور لە ڕووناکی تیادا بەسەربەرین. بۆ ئەو مەبەستە پێویستە لە ڕووناکی ڕۆشنی بنمیچی ژوورەکانمان دوور کەوینەوە، باشترە ڕووناکی گڵۆپەکان لە شەوانە کزبێت. بەڵکو ئەو کەسانەی بە ڕاستی گرنگی بە تەندروستی خۆیان دەدەن، چاویلکەی زەرد لە دوای نیوەڕۆ و ئێواران، لە ناو ماڵ بەکاربهێنن، بۆئەوەی لە دوورکەتنە لە بەشێکی زۆری تیشکی شینی ئازار بەخش یارمەتیان بدات، کە ڕێگری لە ڕژانی میلاتۆنین دەکات، بەڵکو بە تەواویی کپ و خامۆشی دەکات.

بە هیچ شێوەیەک لە بایەخ و گرنگی پارێزگاریکردن لە تاریکی شەو کەم ناکەمەوە، بەڵام ئاسانترین ڕێگا بۆ بەدیهێنانی تاریکی، بەکارهێنانی ئەو پەردە و سەرپۆش و ماسکانەیە کە ڕووناکیان لێدەرناچێت. لە کۆتاییدا دەتوانیت بەرنامەی تایبەت بخرێتەسەر کۆمپیوتەر و مۆبایل و ئایپاد، کە ڕووناکی و ڕۆشنایی (LED)ی شینی زیانبەخش لە ئێواران و شەوان هەڵدەمژێت.

پێش خەوتن واز لە کۆتا پێکی شەو بهێنە – کاریگەری کحول (TURNING DOWNTHE NIGHTCAP—ALCOHO)

دوای حەپی خەو، کحول دێت، لەسەر ئەو بنەمایەی باشترینە، خەڵکی بە هەڵە تێگەیشتوون، کاتێک بە یارمەتیدەری خەوی دادەنێن، زۆربەی خەڵک گریمان دەکەن، کحول یارمەتیدەرە بە ئاسانی بخەویت، هەروەها گریمان دەکەن؛ دەرفەت بۆ مرۆڤ دەڕەخسێنێت، لە ماوەی شەودا بە قوڵی بخەویت، بەڵام گریمانکردنی هەردوو پرسەکە ڕاست نییە.

کحول لە هەندێک ماددە پێکهاتووە، پێیان دەگوترێت "ئارام کەرەوە" یان "پشودان". لەگەڵ وەرگرەکانی مێشک بەیەکەوە دەبەسترێنەوە، ڕێگا بە (Nurunat) دەمارەخانەکان دەدات جوڵەی کارەبایی بکەن، بەڵام ئەو قسەیەی دەڵێت: کحول ماددەیەکی "ئارامکەرەوەیە" ڕاست نییە، بەڵکو مرۆڤ دەشێوێنێت، لەبەرئەوەی کاتێک کحول بە بڕێکی هاوسەنگ دەخۆیتەوە، مرۆڤ مەست دەبێت، وادەکات زۆر کۆمەڵایەتی بێت. ئایا چۆن ماددەی ئارامکەرەوە مەستت دەکات؟

وەڵامەکە لەسەر ئەو پرسیارە کورت دەکەمەوە، لە ڕاستیدا زیادبوونی لایەنی کۆمەڵایەتی، ئەنجامی ئارام بوونەوەی بەشێکی مێشکە، ئەو بەشەی ئارام دەبێت، بەشی

پێشەوەی مێشکە، لە ماوەی قۆناغی یەکەمی زیادبوونی کاریگەر کحول ئارام دەبێتەوە. لە تاقیکردنەوەکان بینیمان ناوچەی بەشی پێشەوەی مێشکی مرۆڤ، یارمەتی کۆنترۆڵکردنی هەڵچوون و ڕەفتارەکان دەدات. بەڵام کاریگەریی کحول لە پێشدا دەگات بە بەشی پێشەوەی مێشک، لە ئەنجامدا هەست بە شتێک لە کرانەوە دەکەین، چاودێری مێشکمان لەسەر ڕەفتارەکانمان زۆر لاواز دەبێت، هەروەها خۆشمان زۆر کراوە دەبین، ئەگەر لە ڕووی توێکاری لێی بڕوانین، کاریگەریی خواردنەوەی کحولی لە "ئارامکردنەوەی" مێشک بەردەوام دەبێت.

هەروەها کحول کاتی زیاتر بە مێشک دەدات، دەستدەکات بە ئارامکردنەوەی بەشەکانی دیکەی مێشک، وادەکات بەشەکانی دیکەش وەکو بەشی پێشەوەی مێشک بچنە حاڵەتی سڕبوون و بێهێزی تەواو. لەگەڵ گەیشتنت بە حاڵەتی سەرخۆشی، هەست بە نامۆیی جوڵەکانت دەکەیت، لەبەرئەوەی هەموو مێشکت لە حاڵەتی سڕبوون و ئارامییە. تواناکانت لەسەر مانەوە بە بەئاگایی کەم دەکاتەوە، هەروەها ئارەزووی مانەوە بە بەئاگایی کەم دەبێتەوە، بە تێپەڕبوونی کات زۆر بە ئاسانی ئاگاییت لەدەست دەدەیت.

لەو حاڵەتە دوور دەکەمەوە لە بەکارهێنانی وشەی "خەو"، خۆبەدوورگرتنەکەم بە مەبەستە، لەبەرئەوەی ئەو ئارام بوونەوەیە؛ خەو نییە.

کەواتە کحول ئارامت دەکاتەوە و لە حاڵەتی ئاگایی دەرت دەهێنێت، بەڵام خەوی سروشتیی ناخەویت، دۆخی مێشک بە هۆی کحولەوە، شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک لە حاڵەتی خەوی سروشتیی نییە، بەڵکو حاڵەتی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک نزمدەبنەوە و سڕدەبن.

پرسی خواردنەوەی کحولی، ئەگەر سەیری کاریگەریی پێکێک لە کحولی شەوانە لەسەر خەو بکەین، لەگەڵ ئەوەی لە بنەماوە کاریگەریی کحول ئارامکەرەوەیەکی دروستکراوە، لە ڕاستیدا ئارامکردنەوە ئەوەندە خراپ نییە، بەڵام لە دوو ڕووەوە زیان بە خەو دەگەیەنێت:

یەکەم: کحول خەو دابەش دەکات بۆ دوو بەش، شەو پڕدەبێت لە کورتە ساتی بێداربوونەوە، واتا ئەو خەوەی لە ڕێگای کحولەوە دەبێت، خەوێکی بەردەوام نییە، لە ئەنجامدا؛ خەو ڕۆڵی لە نۆژەنکردنەوەی خانەکانی مێشک نابێت، لە کاتێکدا ئەرکی گشتی خەو نۆژەن کردنەوەی خانەکانی مێشکە. بە داخەوە بەشێکی زۆر لە بێداربوونەوە بچووکەکانی شەو، کە سەرخۆشەکان پێیدا تێدەپەڕن، تێبینی ناکەن، لەبەرئەوەی بەیادیان نایاتەوە، ئەوەیە وادەکات نەتوانن پەیوەندی لە نێوان خواردنەوەی کحول لە شەوی پێشوو لەگەڵ هەستکردنیان بە شەکەتی لە ڕۆژی دواییدا دروست بکەن، لە ئەنجامی خەویی پچڕ

پچڕیانە، بەڵام ئەوانەی کحول دەخۆنەوە سەرنج نادەن. بۆیە پێویستە ئاگاداری پەیوەندی نێوان هەردوو حاڵەتەکە بین.

دووەم: کحول لە بەهێزترین مادده ناسراوەکانە، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو سەرکوت دەکات، کاتێک جەستە کحولەکە دەگۆڕێت، خەوی جوڵەی خێرای چاو نامێنێت، هاوکات ماددەی لاوەکی لە پرۆسەی گۆڕینی کحول پەیدادەبێت، ئەو مادده لاوەکییانە ماددەی کیمیایین، پێیان دەگوترێت: "dehydes و ketones"، یەکەمیان تایبەتە بە چالاککردنی توانای مێشک لەسەر هێنانی خەوی جوڵەی خێرای چاو، دەتوانین ئەو پرسە بە کۆپیەکی مێشک دابنێین، کە لە حاڵەتی جەڵتەی دڵ ڕوودەدات، لەبەرئەوەی ڕێگری لە ڕیتمی لێدانی دڵ بۆ شەپۆلەکانی مێشک دەکات، کە خوێن بۆ خەوبینین دەستەبەر دەکات، بەوشێوەیە ئەو کەسانەی لە کاتی ئێواران یان دوای نیوەڕۆیان کحول دەخۆنەوە، ئەگەر بە بڕێکی هاوسەنگیش بێت، ئەوە خۆیان لە خەوی خەوبینین (خەوی جوڵەی خێرای چاو) بێبەش دەکەن.

ئەو حاڵەتە بە شێوەیەکی خەمناک لە ئاڵودەبووان دەردەکەوێت، کاتێک کحول دەخۆنەوە بە هیچ شێوەیەک ناتوانن خەوی جوڵەی خێرای چاو بخەون. بەردەوامبووان بۆ ماوەیەکی درێژ لەسەر خواردنەوە، بۆ ماوەیەکی درێژ خەوی جوڵەی خێرای چاو ناخەون، لە ئەنجامدا فشارەکانی پاڵنەری بۆ خەوی جوڵەی خێرای چاو کەڵەکە دەبێت، لە ڕاستیدا ئەو فشارە بە ڕادەیەک زیاد دەکات، کەسەکە توشی چەندین حاڵەت و لێکەوتەی مەترسیدار دەبێت: وەکو هەڵمەتەکانی خەوبینین، کە لە کاتی ئاگاییدا خەون دەبینێت، زۆرجار فشاری خەوی جوڵەی خێرای چاوی کەڵەکەبوو، لە کاتی ئاگایی بەهێز دەتەقێتەوە، لەو حاڵەتە کەسەکە توشی بزرکان و وەهم و حاڵەتی تێکچوون و لەدەستدانی هاوسەنگی جوڵە و ڕەفتاری دەبێتەوە، ناوی زانستیی ئەو حاڵەتی تێکچوونە دەروونییە "لەرزین و تێکچوونە"، یان لەدەستدانی هاوسەنگی گشتییە.

ئەگەر ئاڵودەبووی کحول بچێتە پرۆگرامی خۆئامادەکردن و وازهێنانی تەواو لە خواردنەوەی کحولی، مێشک بڕێکی زۆر خەوی جوڵەی خێرای چاو دەخەوێت، واتا مێشک هەوڵێ دەدات بڕێکی زۆر خەوی جوڵەی خێرای چاو بخەوێت، چونکە برسی ئەو جۆرە خەوەیە، هاوکات قەرەبووی ئەو بڕەی خەو بکاتەوە، لە دەستی چووە، بەو هەوڵ و کۆششەی مێشک دەگوترێت: "گێڕانەوەی خەوی جوڵەی خێرای چاوی لەدەست چوو".

تێبینی هەمان ئەو لێکەوتانە، لە ئەنجامی فشاری سەرکێشانەی خەوی جوڵەی خێرای چاوی لەو کەسانە بکە، کە هەوڵیانداوە ژمارەی پێوانەی جیهانی لە نەخەوتن بشکێنن، پێش ئەوەی مەترسی ئەو سەرکێشییە ببێت بە مەترسی لەسەر ژیان.

چەند لێکۆڵینەوەیەک هەیە، جەخت لەوە دەکەن، پێویست ناکات زیادەڕۆیی لە خواردنەوەی کحول بکرێت، تاکو گرفتاری ئەو لێکەوتە زیان بەخشە نەبینەوە، کە لە ئەنجامی پەککەوتنی خەوی جوڵەی خێرای چاو توشی دەبین، بیربکەوە لە نێو ئەرکەکانی خەوی جوڵەی خێرای چاو، یارمەتیدانی" ئاوێتەکردن" و "کۆکردنەوەی" یادەوەرییەکانە، ئەو پرۆسەیە جۆرێکە لە چارەسەرکردنی ئەو زانیاریانەی کە پێویستە لە پێناوی گەیشتن بە ڕێسای ڕێزمانی لە کاتی فێربوونی زمانێکی نوێ چارەسەر بکرێن؛ یان لە پێناوی پێکهێنانی کۆمەڵێک ڕاستی پەیوەندیدار بەیەکەوە لە چوارچێوەی چەند یەکەیەک.

بۆ سەلماندنی ئەو پرسە، توێژەران کۆمەڵێک لە خوێندکارانی زانکۆیان وەرگرت، بۆ ئەنجامدانی لێکۆڵینەوەیەک کە ماوەی حەوت ڕۆژی خایاند، بەشداربووانییان دابەشکرد بەسەر سێ گروپ، هەریەک لە گروپەکان لە چوارچێوەی مەرجی تاقیکردنەوەی جیاواز دانران، لە ڕۆژی یەکەم، بەشداربووان فێری ڕێسای ڕێزمانی نوێکران، وەکو چۆن مرۆڤ فێری زمانی پرۆگرامێکی نوێی کۆمپیوتەر دەبێت؛ یان فێری جۆرێکی جیاواز لە جۆرەکانی جەبر و ئەندازە دەبێت، پرسێکی ناسراوە خەوی جوڵەی خێرای چاو، پاڵپشتی ئەو جۆرەی ڕۆڵی پەیوەست بە یادەوەری دەکات، لە ماوەی ڕۆژی یەکەم هەریەک لە بەشداربووان فێری ئەو بابەتە نوێیە بوون، کە فێرکرابوون، دوای هەفتەیەک لە پرۆسەی فێربوون بە ڕێژەی (٩٠%) نمرەی بەرزیان بەدەستهێنا، دواتر بۆ زانینی بڕی ئەو زانیاریانەی بەشداربووان بە کردار، دوای شەش شەو لە خەو فێری ببوون و لە یادەوەریان جێگیر ببوو، پرسی جیاوازیی نێوانیان بوو.

ئەوەی بەشداربووانی سێ گروپەکەی لێک جیادەکردەوە، جۆریی ئەو خەوەبوو کە خەوتبوون، گروپی یەکەم "گروپی چاودێری" بوون، ڕێگایان بە گروپی یەکەم دا خەوی سروشتیی تەواو بە درێژایی شەش شەوەکە بخەون. توێژەران پێش خەوتن لە شەوی یەکەم کە دەکەوتە پێش کۆرسی فێرکردن، کەمێک کحولیان پێدان: واتا بەشداربووانی گروپی دووەم دوو پێک یان سێ پێک لە ڤۆدگای تێکەڵ بە شەربەتی پرتەقالیان پێدان، بۆئەوەی بڕی کحولی ناو خوێنی بە بەشداربووان یەکسان بێت، "بڕیی کحولەکەی پێیان درابوو، بەپێی جۆریی ڕەگەز و کێشی جەستەیان جیاواز بوو، بۆ ئەوەی کاریگەریی کحولەکە لەسەریان یەکسان بیت". بەڵام توێژەران ڕێگایان بە بەشدرابووانی گروپی

سێیەمدا لە شەوی یەکەم و دووەمی دوای کۆرسی فێربوون خەوی سروشتیی تەواو بخەون، دواتر لە سێ شەوی کۆتایی بڕێک لە کحولی هاوتای گروپی دووەمیان پێدان.

تێبینیانکرد بەشداربووانی سێ گروپەکە، بابەتی فێرکراویان لە ماوەی شەوی یەکەم بە تەواویی وەرگرت، هەروەها تەندروستبوون، دوای حەوت ڕۆژ تاقیکرانەوە، زانیارییەکانیان تەواویی تەندروست بوو، بەو ڕێگایە نەیانتوانی شرۆڤەی جیاوازیی یادەوەری نێوان سێ گروپەکە بکەن، تەنها بە کارێکی ڕاستەوخۆ، کە کحول کاریگەریی لەسەر پێکهاتەی یادەوەری هەبێت، یان لەسەر پرۆسەی بەیادهاتنەوە لە دوای خواردنەوەی کحول هەبێت، ئەو جیاوازییانە لە ئەنجامی شێواوی پرۆسەی چارەسەرکردنی یادەوەری لە نێوان گروپەکان بوو، کە لە ماوەی ئەو هەفتەیە ڕوویدابوو.

لە ڕۆژی حەوتەم، ئەندامانی گروپی چاودێری هەموو زانیارییەکانی لە کۆرسی یەکەم فێری ببوون، بەیادیان هاتەوە، بەڵکو دەرکەوت توانای لەیادکردنی زانیارییەکانیان هەیە، هەروەها توانای بەیادهێنانەوەی زانیارییەکانییان هەیە، بەراورد لەگەڵ ئاستی فێربوون لە کۆرسی یەکەم، لە ئەنجامی خەوی باش، چاوەڕوان دەکرا لە گروپەکانی دیکە جیاوازبن، ئەوانەی لە شەوی یەکەم و دوای فێربوون ڕووبەڕووی کاریگەریی کحول کرابوونەوە، بە جۆرێک گیرۆدە ببوون، کە ناتوانین وەسفیان بکەین، لەدەستدانی بەشێکی یادەوەریان، دوای حەوت ڕۆژ بە ڕوونی دەرکەوت، لەبەرئەوەی زیاتر لە (٥٠%) ئەوەی لە ڕۆژی یەکەم فێری ببوون لەیادیان کردبوو، ئەو ئەنجامە بە تەواویی گونجاوە لەگەڵ ئەو بەڵگە زانستییەی لە بابەتی پێشوو گفتوگۆمان لەسەر کرد: کە مێشک پێویستی بە خەوە، مێشک ناتوانێت لە ماوەی شەوی یەکەمی دوای فێربوون دەستبەرداری خەو ببێت، بۆئەوەی چارەسەری یادەوەرییەکان بکات.

بەڵام پرسی هەقیقی چاوەڕوان نەکراو، لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکە دەرکەوت گروپی سێیەمی بەشداربووان، لەگەڵ ئەوەی لە دوو شەوی دوای کۆرسی یەکەمی فێربوون خەویان سروشتیی بوو، بەڵام کاریگەریی کحول لە شەوی سێیەم بووە هۆی لەدەستدانی یادەوەریان بە ڕێژەی زۆر نزیک لەو ڕێژەییەی لە گروپی سێیەم بینیمان، بەوشێوەیە (٤٠%) ئەو زانیاریانەیان لە یاد کردبوو، کە ئەندامانی ئەو گروپە بۆ فێربوون لە ڕۆژی یەکەم هەوڵیان دابوو.

سەبارەت بە کارکردنی شەوانەی مێشک، کە خەوی جوڵەی خێرای چاو دەیڕەخسێنێت، بە هۆی کحول پەکی کەوتبوو، لە کاتێدا مێشک لە حاڵەتی خەوی سروشتیی پرۆسەی چارەسەرکردنی زانیارییەکانی ناو یادەوەری چارەسەر دەکات، ئەو حاڵەتە پرسێکی زۆر لە

ناکاو و چاوەڕوان نەکراو نییە، بەڵکو پرسێکی سەلمێنراوە، لەبەرئەوەی مێشک دوای شەوی یەکەم لە خەوتن، لە چارەسەرکردنی زانیارییەکان تەواو نەبووە، کەواتە زانیارییەکان زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی لەیادچوونەوە دەبنەوە یان شڵەژان دەبنەوە، کە توشی خەو دەبێت، تەنانەت دوای تێپەڕینی سێ شەو بەسەر فێربوون، ئەگەرچی دوو شەو بە خەوی سروشتیی تەواو تێپەڕیبوون، بەڵام زانیارییەکان چارەسەر نەبوون، واتا نەببوون بە بەشێک لە یادەوەریان.

لە ژیانی کرداری، دەتوانین گریمان بکەین: بۆنموونە گریمان تۆ خوێندکاری، خۆت بۆ تاقیکردنەوە لە ڕۆژی یەکشەممە ئامادە دەکەیت، بە درێژایی ڕۆژی چوارشەممە دەخوێنیت، دواتر هاوڕێکانت بانگهێشتت دەکەن بۆ خواردنەوەی کەمێک شەراب لە شەوەکەی؛ بەڵام تۆ ڕەتی دەکەیتەوە، لەبەرئەوەی درکی گرنگی خەو دەکەیت، جارێکی دیکە هاوڕێکانت لە ڕۆژی پێنج شەممە لە نوێ بانگهێشتت دەکەنەوە، بۆ خواردنەوەی چەند پێکێک لەگەڵیان لە ئێوارە، ئەوەش ڕەتدەکەیتەوە، لەبەرئەوەی دەتەوێت بە ئارامی و پارێزراوی بمێنیەوە و خەوێکی باش لە شەوی دووەم بخەویت، دواتر ڕۆژی هەینی دێت، "سێ شەو بەسەر فێربوونی کۆرسی فێربوونی ڕۆژی چوارشەممە تێپەڕیوە"، هەمووتان دەچن بۆ ئاهەنگی خواردنەوەی شەراب، دوای ئەوەی دوو شەوەی دوای فێربوون خەوێکی باش خەوتوویت، گریمان دەکەی دەتوانی فشاری سەر مێشکت کەم بکەیتەوە، چونکە یادەوەریەکەت بە پارێزراوی دوای چارەسەرکردنییان لە مێشکت بە تەواویی پارێزراوە، بەڵام پرسەکە بەو شێوەیە نییە! تەنانەت تاکو ئەو کاتەش، خواردنەوەی کحولی دەبێتە هۆی نەمانی هەندێک لەو زانیاررانەی فێریان بووی، کحول دەتوانێت لە مێشکت دایان بماڵێ، پرسی داماڵین لە ڕێگای بێبەشبوونت لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بووە.

کۆتا پرس ئەوەیە، پێویستە ماوەی چەند بخەوین، بۆئەوەی یادەوەریەکانمان پارێزراوبن؟ لە ڕاستیدا تاکو ئێستا وەڵامی ئەو پرسیارە نازانین. سەبارەت بەو پرسە چەند لێکۆڵینەوەیەک لەبەردەستە، چەند هەفتە دەخایەنێت، ئەوەی تاکو ئێستا دەیزانین، خەو کاری خۆی لەسەر یادەوەریە نوێیەکان بە کۆتا نەهێناوە، ئەگەرچی کەسەکە شەوی سێیەمی تێپەڕاندووە. کاتێک ئەو زانیاریانە بۆ فێرخوازانی زانکۆ لە وانەکانم دەخەمەڕوو، دەنگی نیگەرانی و بێزاری دەبیستم، ئەگەر ئامۆژگارییەکی دیکەی خراپ پێشکەشی فێرخوازەکانم بکەم "بە دڵنیایی ئەوە ناکەن": بۆنموونە بەیانیان بڕۆن بۆ یانەیەک و شەراب بخۆنەوە! لە کاتی خەو جەستەتان لە کحول پاکدەبێتەوە.

ئەگەر ئەو ئامۆژگاریە بخەینە لاوە، ئایا ڕەفتاری ئامۆژگاریکراو چۆن دەبێت، کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە خەو و کحول؟ کاتێک قسەکانی مرۆڤ توندە پرسی ئامۆژگاریکردن بە سەختی وەردەگیرێت، بەڵام لە پرسی تایبەت بە کاریگەریی کحول و زیانەکانی لەسەر خەو، بەڵگەی زۆر بەهێز هەیە، بەڵگەکان دەریدەخەن فەرامۆشکردنی کاریگەریی خراپەکانی، لەسەر ئێوە و زانست خراپە.

زۆربەی خەڵک چێژ لە خواردنەوەی پێکێک شەراب لەگەڵ نانی ئێوارە دەبینن، هەروەها پێکێکیش دوای نانخواردنی ئێوارە. بەڵام جگەر و گورچیلەکانت، پێویستییان بە چەندین کاتژمێرە بۆ شیکردنەوەی ئەو ڕێژە کحولە و ڕزگاربوون لێی، تەنانەت ئەگەر لە جەستەت ڕژێنی کاریگەریی خێراش بۆ شیکردنەوەی ئێتانۆل هەبێت، واتا بۆ شیکردنەوەی ئەو کحولەی لە خورادنەوە کحولییەکاندا هەیە.

خواردنەوەی کحول لە شەوان زیانی بۆ خەو هەیە! چاکترین ئامۆژگاری، ئەو ئامۆژگارییە بێزارکەرەیە، بتوانم پێشکەشتانی بکەم، نەخواردنەوەی کحول لە شەواندا، ڕاسترین و چاکترین خزمەتە بە خۆتی دەکەیت.

شوێنی خەوی شەوانەت سارد بێت (GET THE NIGHTTIME CHILLS)

لەوانەیە ژینگەی گەرم؛ بە تایبەتی پلەی گەرمی دەوروبەری جەستە و مێشکت، گرنگی و بایەخی خەو، لەو فاکتەرانەی بڕیار دەدەن بە ئاسانی بچێتە نێو حاڵەتی خەوی شەوانە کەمدەکەنەوە، هەروەها جۆریی ئەو خەوەی مرۆڤ دەتوانێت بخەوێت کەم دەکەنەوە. پلەی گەرمی ژوور و بەتانییەکەی پێی دەخەویت و پۆشاکی خەو تنت، بڕیار لەسەر "ڕووپۆشی گەرمی" دەوروبەری جەستەت لە شەو دەدەن.

لە نێوان ئەو سێ فاکتەرە، پلەی گەرمی ژوور فاکتەری یەکەمە، بۆ بە ئامانج گرتن و پەلاماردانی ژیانی نوێی سەردەمیانە، جیاوازیی پلەی گەرمی لە نێوان ڕابردوو ئێستا ڕەگەزی جیاکاری بەهێز لە شێوەی خەو لە نێوان مرۆڤی ئێستا و ئەو مرۆڤانەی لە پێش کۆمەڵگەی پیشەسازی ژیاون دروست دەکات، هەروەها لە نێوان مرۆڤی ئێستا و ئاژەڵانیش.

تاکو مرۆڤ دەسپێک و چوونە ناو خەو سەرکەوتوو بێت،"وەکو لە بەشی دووەم خستمانەڕوو" پێویستە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە دوو پلە بۆ سێ پلەی فەرهەنهایت دابەزێت، یان نزیکەی یەک پلەی سەدی دابەزێت.

لەبەرئەو هۆکارە، خەوی مرۆڤ لە ژوورێکی ساردتر لە ئاستی ئاسایی ئاسانترە لە خەوتن لە ژوورێکی گەرمتر لە ئاستی ئاسایی بێت، چونکە ژووری سارد یارمەتی

نزیکردنەوەی پلەی گەرمی مێشک و جەستە لە پلەی گەرمی پێویستی ناوەوەی جەستە، بۆ خەو دەدات.

کۆمەڵێک خانەی هەستیار بۆ پلەی گەرمی ناوەندی مێشک لە چوارچێوەی (هیپۆتالامۆس) هەیە، ئەو بەشەی مێشک هەست بە کەمبوونەوەی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە دەکات. خانەکان لە پاڵ کاتژمێری ناوەوەی جەستە، هەڵسەنگاندن بۆ پلەی گەرمی دەکەن، کە بە سیستمی بیست و چوار کاتژمێری کاردەکات، هەورەها ئەو خانانە لە ناوکی سەرووی یەکتربڕکە لە مێشک هەیە. هۆکارێکی ڕوون بۆ بوونی ئەو خانانە لە نزیک کاتژمێرەکە، ئەوەیە کاتێک پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە دادەبەزێت، لە کاتی خەوتن و لە شەودا، پلەی گەرمی دەگات بە پلەی پێویستی خانە هەستیارەکانی هەڵسەنگاندنی پلەی گەرمی، هاوکات نامەیەکی خێرا بۆ ناوکی سەرووی یەکتربڕکە دەنێرێن. هەروەها کاریگەریی ئەو نامەیە، کاریگەر دەبێت بە ئەنجامی نەمانی ڕووناکی، بەوشێوەیە وادەکات ناوکی سەرووی یەکتربڕەکە، بەهێز دەست بکات بە ڕژاندنی میلاتۆنینی شەوانە.

لەگەڵ ڕژاندنی میلاتۆنین فرمانی خەو دەردەکات، واتا ڕژانی میلاتۆنینی شەوانە، تەنها بە نەمانی ڕووناکی ڕۆژ لە کاتی ئاوابوونی خۆر نەبەستراوەتەوە. بەڵکو ڕژانی هاوکات پەیوەستە بە نزمبوونەوەی پلەی گەرمی، کە لەگەڵ ئاوابوونی خۆر ڕوودەدات. لەسەر ئەو بنەمایە؛ دەبینین پەیوەندی ڕوون لە نێوان ڕووناکی دەوروبەر و پلەی گەرمای دەوروبەر هەیە، "ئەگەر هەریەکیان سەربەخۆ لەوەی دیکە کار بکات" بۆ کۆنتڕۆڵکردنی ڕژانی ئاستی میلاتۆنینی شەوانە، بۆ دیاریکردنی کاتی گونجاو بۆ خەو. جەستەت ڕۆڵی نەرێنی نابینێت، بەڵکو ئەو ساردییەی بۆ خەو هەڵی گرتووە لەدەستی دەدات، هاوکات بەشدارییەکی کارا لە پرسەی خەو دەکات. پرسێکی ڕوونە ڕووی سەرەوەی جەستەت وەکو ڕێگایەک بۆ کۆنتڕۆڵکردنی پلەی گەرمی جەستەت بەکار دەهێنێت. سێ ئەندامی جەستەت بەشی زۆری ئەو کارە ئەنجام دەدەن، بە دیاریکراوی دەست و قاچ و سەرت. چونکە ئەو سێ ئەندامەی جەستەت پڕن لە پارچە مولولە خوێنی ورد، بە لقی خوێنبەرەکان ناسراون. ئەو مولولانە دەکەونە نزیک ڕووی پێست، هاوشێوەی پارچە جلەکانی لەسەر تەنافی جل وشکردنەوە هەڵدەواسرێن، بەوشێوەیە تۆڕەی خوێنبەرەکان، ڕێگا بە بڵاوبوونەوەی خوێن لەسەر ڕووبەرێکی فراوانی پێست دەدەن، بۆئەوەی خوێنەکە بڵاو بێتەوە و پەیوەندی ڕاستەوخۆیان بە دەوروبەری جەستەت هەیە، واتای ئەوەیە دەست و قاچ و سەر، ئامێری تیشکدەری گەرمی چالاکن.

هـەروەها ڕزگـاربوون لـە پلـەی گـەرمی زیـادەی جەسـتە، ڕاسـتەوخۆ لـە پـێش خـەو، لـە ڕێگـای پرۆسـەی خسـتنەڕووی گـەرمی دەبێـت، بۆئـەوەی پلـەی گـەرمی نـاوەوەی جەسـتە دابەزێت، هاوکات دەست و قاچی گەرم، یارمەتی ساردکردنەوەی ناوەوەی جەستە دەدەن، بەوشێوەیە پرۆسەی خەو بە خێرایی دەستپێدەکات.

پرسێکی ڕێکەوت نییە، مرۆڤ ڕاهاتووە لەسەر ڕێکار و میکانیزمی ڕۆژانە لە پێش خـەو، ئـەوەتا مـرۆڤ ڕوخسـاری بـە ئـاو دەشـوات، ڕوخسـار دەوڵمەنـدترین ڕووی جەسـتەیە بـە مولولـەی خـوێن، لـە کـاتی شوشـتنی ڕوخسـار دەسـتەکانیش تـەڕدەبن و سـارد دەبنـەوە، لەوانەیە گریمان بکەی هەستکردن بە پاک و خاوێنی ڕوخسارت، یارمـەتی خـەوت دەدەن، بەڵام پاک و خاوێنی جەستەت پەیوەندی بە پرۆسـەی خەوتنـەوە نییـە! ئەگـەرچی شوشـتنی ڕوخسار هێزی ڕاکێشانی خەوە، چونکە ئاو گەرم یان سارد بێت، یارمەتی سـاردکردنەوە و مژینـی گـەرمی ڕووی سـەرەوی پێسـت دەدات، کاتێـک گـەرمی جەسـتە دەبێـت بـە هـەڵم. پرۆسەی بە هەڵم بوون بەشداری لە دابەزاندنی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە دەکات.

کەواتە لە ڕێگای دەست و قاچ و سـەرمان، پێست لـە گـەرما ڕزگـار دەبێت، هەندێکجار لەبـەر هـەمان هۆکـار دەسـتەکانت یـان قاچـەکانت لـە ژێـر پێخـەوی خەوەکـەت لـە شـەودا دەردەهێنیت، بە تایبەتی کاتێک پلەی گەرمی ناوەوەی جەستەت زیاد دەکات. زۆرجـار ئـەوە دەکەیت، بەبێ ئەوەی ئەو ڕێکارە یان ڕێگایە بۆ خەوتن بزانیت.

ئەگەر منداڵت هەیە! کاتێک لە شەودا سەری لێدەدەیت، تێبینـی ئـەو دیاردەیـەت کـردووە، دەبینیت دەست و قاچـەکانی بـە شـێوەیەکی پێکەنیناوی لـە دەرەوەی جێگـەی خەوەکەیـەتی، "هاوکات بەزەییت پێیدا دێتەوە"، لەبەرئەوەی هەستدەکەی پێخەوەکەی لەسـەر لاچـووە، بۆیـە دەست و قاچی بەدەروەیە. بەڵام پرسێکی ڕوونە یاخیبوونی دەست و قاچـەکانی، بەشـداری لە پارێزگاریکردن لە دابەزاندنی گەرمی ناوەوەی جەستە دەکەن، هاوکات پرۆسەی خـەوتنی ئاسان دەکەن و وادەکەن لە خەوتن بەردەوام بێت.

پەیوەنـدی هەماهـەنگی نێـوان خـەو و سـاردبوونەوەی جەسـتە لـە ڕووی پەرەسـەندن بەیەکـەوە بەسـتراوەتەوە، پرۆسـەی بەیەکـەوە بەسـتنەوە بـۆ زیـادکردنی پلـەی گـەرمی و دابەزاندنی ڕۆژانەی پلەی گەرمی، بە پێی سیسـتەمێک بـە درێژایـی بیسـت و چـوار کـاتژمێر جێبـەجێ دەبێت. مرۆڤـی دێـرین لـە ناوچـەی ڕۆژهـەڵاتی هێڵـی کەمـەرەی زەوی لـە کـەرتی ئەفریقیا پێگەیشتووە و پەرەیسەندووە. لەگەڵ ئەوەی ئەو ناوچانە تەنها گۆڕانکاری سادە لە ڕێژەی پلی گەرما لـە مـاوەی سـاڵ بـەخۆوە دەبیـنن، کـە هـەموو گۆڕانکارییەکـە (+/ - ٣% ؛ یان ٥/٤ فهرنهایتە)، هەروها جیاوازیی پلەی گەرمی لە نێوان ڕۆژ و شـەو زۆرە، لـە زسـتان

(+/ - ٨ پلـەی سـەدییە؛ یـان ١٤ فهرنهایتـە)، لـە هـاوین (+/- ٧ پلـەی سـەدییە؛ یـان ١٢ فهرنهایتە).

کۆمەڵگەی پێش پشەسازی پارێزگاریان لە پلەی گەرمی کردوە، لەوانە هۆزی گابرای کۆچەری لە باکوری کینیا، هەروەها هۆزە ڕاوکەرەکان و کۆکەرەوەکانی هادزا و سان، لەسەر گونجاندنی گەرمی لەگەڵ خولی شەو و ڕۆژ، ئەوان لە کۆخدا خەوتوون، کە کون و کەلەبەری زۆری تیادا بووە، بەبێ سیستەمی ساردکەرەوە یان گەرم کەرەوە، تەنها پەتوی ئاساییان بەکار هێناوە، بەڵام بە گشتی بە نیمەچە ڕووتی خەوتوونە، ئەوانە لە لەدایکبوونەوە تاکو مردن بەوشێوەیە خەوتوون.

ئەو ڕووبەڕوو بوونەوە بەویستە بۆ گۆڕانی پلەی گەرمی دەوروبەر، فاکتەری سەرەکییە "لەپاڵ نەبوونی گلۆپی کارەبایی دروستکراو لە شەواندا" بۆ دیاریکردنی خەوی جۆریی تەندروست و بە کاتی دیاریکراوی دروست. بەبێ کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی پلەی گەرمی ژوور، هەروەها بەبێ پەتو یان سەرپۆشی ئەستور و قورس بۆ خەوتن، ئەو خەڵکانە لە سیستەمی "گەرمی ئازاد" ژیاون، ئەو سیستەمە لە بەدیهێنانی مەرجە پێویستەکان خەوتن یارمەتیداون.

پەیوەندی کۆمەڵگەی پیشەسازی بە ڕوونی دژیەکە لەگەڵ هۆزە سەرەتاییەکان، لە ڕووی سروشتیی بەرزرکردنەوە و دابەزاندنی پلەی گەرمی ژینگەی دەوروبەر، لەبەرئەوەی کۆمەڵگەی پیشەسازی لە ڕێگای خانوی گەرم کە کۆنترۆڵی پلەی گەرمی دەکات پەیوەندی خۆی بە سروشتیی بەرزکردنە و دابەزاندنی پلەی گەرمی پچڕاندووە، هەروەها لە سایەی سیستەمی ساردکردنەوەی ناوەندی و بەکارهێنانی پەتوی خەوی قورس و پۆشاکی خەو پەیوەندییەکانی پچڕاندووە، واتا لە کاتی خەو خۆمان دەخەینە دۆخی گەرمی جێگیر لە ژووری خەو، یان دەخەینە حاڵەتێک کە گۆڕانکاری کەم بەخۆیەوە دەبینێت، لەگەڵ لەدەستدانی سروشتیی نزمبوونەوەی گەرمی لە ئێوارەدا، مێشکمان چیتر "ڕێنمایی ساردکردنەوە" وەرناگرێت، کە ڕژاندنی میلاتۆنین لە کاتی دانراوی سروشتیی ئاسان دەکات، هەروەها پێستمان بە سەختی دەتوانێت لە ژێر کاریگەریی سیستەمی ناوەندی ڕێکخستنی پلەی گەرمی هەناسە بدات، بۆ ڕزگاربوون لەو گەرمییەی کە پێویستە لێی ڕزگار بێت، هەروەها بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی ناوەوە، تاکو بە ئاسانی بچینە حاڵەتی خەو، لەسەر بنەمای ئەو ڕووناکردنەوەیە، جەستەمان بە شۆی کۆنترۆڵکردنی پلەی گەرمی لە ناو ماڵ دەخنکێت.

پلـەی گـەرمی نموونـەیی سـەبارەت بـە زۆربـەی خـەڵک، لـە پلـەی (١٨.٣%) یـان (٦٥ فهرنهایته)، گریمان ئەو پەتوە و پۆشاکی خەوە بەکاردەهێنین، کە ڕاهاتووین لەسـەری، بۆ زۆربـەی خـەڵک چاوەڕوان نـەکراوە، لەبەرئـەوەی "پلـەی گـەرمی زۆر ساردترە لـە ڕادەی ئاسـایی". پرسـێکی سروشـتییە پلـەی گـەرمی کـۆنترۆڵکراو، بـەپێی سروشـتیی حاڵـەتی جەستەی کەسـەکان بگۆڕێت، هـەروەها بـەپێی سروشـتیی جەسـتە و تەمـەن و ڕەگـەزی کەسـەکە. بـەڵام ئامـانجی بـاش، بـۆ مـرۆڤ پلـەی گـەرمی ناوەنـدە، بـە تـەواویی وەکـو ڕاسپاردەی پەیوەست بە بڕی پلەی گەرمی پێویست بۆ کۆنترۆڵکردنی جەستە.

زۆربەمان پلەی گەرمی ماڵ یان ژووری خەو لەسەر پلەیەکی بەرزتر لە پلەی پێویست بۆ خەوی باش کۆنترۆڵ دەکەین. ئەگەری زۆری هەیە، بەو کۆنترۆڵکردنەی پلەی گەرمی، بەشداری لـە کەمکردنـەوەی بڕی خـەو یان کەمکردنـەوەی جۆریی خـەو بکـەین، بەراورد لەگەڵ بڕ و جۆریی ئەو خەوەی مرۆڤ دەتوانێت لە پلەی گەرمی گونجاوتر بخـەوێت. بـەڵام نزمبوونەوەی پلەی گەرمی بۆ کـەمتر لـە (١٢.٥%) پلـە یـان (٥٥ پلـەی فهرنهایت)، لەوانەیە زیانی هەبێت، زۆربەمان بە واقیعی لە چینی پێچەوانەی ئەو حاڵەتـەین، ئەگـەر پلـەی گـەرمی ژووری خـەو بـەرزتربێت لـە پلـەی پێویسـت: کـە (٢٢.٥ – ٢٣%) یـان پلـەی (٧٠ – ٧٢ فهرنهایت).

پرسـێکی ڕوونـە، ئـەو پزیشـکانەی چارسـەری نەخۆشـی خـەوزڕان دەکـەن، بـە گشـتی پرسیار لـە پلـەی گـەرمی ژووری خـەویان دەکـەن. پزیشکەکان ئامۆژگاری نەخۆشـەکانیان دەکەن، چەند پلەیەک گەرمی ژووری خەویان دابەزێنن، تاکو یارمەتی خەوتنیان بدات.

لەسەر ئەو بنەمایە هەر کەسێک باوەڕی بە کاریگەریی پلەی گەرمی لەسـەر خـەو نییـە، دەتوانێـت سـەیری هەنـدێک تاقیکردنـەوەی نـامۆ بکـات، کـە لەسـەر خـەو ئەنجامـدراوە، تاقیکردنەوەکان لە ئەدەبیاتی زۆربەی توێژینەوە پزیشکییەکاندا هەیە. بۆ نموونە؛ زانایان لـە تاقیکردنـەوەکان قـاچی مشـکەکان یـان جەسـتەیان سـارد دەکەنـەوە، بـە مەبەسـتی هانـدانی خوێن بۆ جوڵە بەرزبوونـەوە بـۆ سـەر ڕووی پێسـت، تـاکو ڕووی سـەرەوەی پێسـت گـەرم بێتەوە، هاوکات پلەی گەرمی ناوەوەی جەستەیان دابـەزێنن. بەوشێوەیە مشکەکان زۆر بـە خێراتر لە خەوی سروشتیی دەخەوتن!

لـە تاقیکردنەوەیـەکی دیکـەی زۆر نـامۆ تـر، لـەو تاقیکردنەوانـەی لەسـەر مـرۆڤ ئەنجامدراون، زانایان کیسە خـەوێکی گـەرمیان بۆ هـەموو جەستە دروستکرد، یان شتێکی هاوشێوەی کیسەخەویان دروستکرد، کە هـەموو جەستە دابپۆشێت، لـە تاقیکردنەوەکـە ئـاو ڕۆڵـی دیـاری هـەبوو، بـەڵام ئـەو کەسـانەی ئامـادەبـوون بچنـە نـاو کیسـە خەوەکـە،

تەڕنەدەبوون، بەڵکو لە ناو کیسە خەوەکە تۆڕێکی چڕی بۆڕی ئاو دابەشکراوبوو، وەکو مولولەی خوێن بە هەموو لایەکی کیسە خەوەکە بڵاو ببوونەوە، کە هەموو شوێنە سەرەکییەکانی جەستەیان دەگرتەوە، وەکو نەخشەی وردی ڕێگا و شەقامەکان: واتا قۆڵەکان و دەستەکان و ناوقەد و قاچ و پێیەکانی دەگرتەوە.

بەوشێوەیەک هەمووبەشێکی تۆڕی ئاوەکە، بە سەربەخۆیی ئاوی بۆ پێ دەگەیشت، وەکو ئەوەی چەندین ناوچەی یەک شارۆچکە بن، هەر ناوچەیەک لە ناوچەکان کۆنتڕۆڵی لولەکانی خۆی دەکرد. بەو شێوەیە زانایان توانیان هەموو بەشەکانی جەستە تاقیبکەنەوە، چونکە ئاو لە دەوری بەشەکانی جەستە دەخولایەوە، بۆئەوەی کۆنترۆلی پلەی گەرمی هەموو بەشەکانی جەستە بکات، کاتێک کەسەکە ئەو کیسە خەوەی لەبەردەکرد و لەسەر جێگای خەو ڕادەکشا، بە وردی کۆنترۆڵی هەموو بەشەکانی جەستەیان دەکرد.

ساردکردنەوەی هەڵبژێردراو بۆ قاچەکان یان دەستەکان بڕێک ساردتر بوو، لە نیو پلەی سەدی تێنەدەپەڕی یان (١ پلەی فهرنهایت)، بۆ پاڵنانی خوێن لە مولولەی خوێنی بۆ ئەو دوو ناوچەیە، بۆئەوەی بڕی گەرمی ناوەوەی جەستە زیاد بکات، کە جەستە لە ناوەڕاستەوە بۆ دەرەوەی دەینێرێت. ئەنجامی داهێنەرانەی تاقیکردنەوەیە بەوشێوەیە بوو: لە تاقیکردنەوەکە لە ماوەیەکی کورتدا خەو سەرووەربوو بەسەر بەشداربووان، بە شێوەیەکی تێبینیکراو بە ڕێژەی (٢٠%) خێراتر لەوەی ڕاهاتبوون لەسەری خەویان لێکەوت، لەگەڵ ئەوەی بەشداربووان کەسانی گەنج بوون، بەڵام زۆر بە خێراتر لە خێرایی سروشتیی خەویان لێکەوت.

زاناکان بەو سەرکەوتنەی بەدەستییان هێنا، کۆتاییان بە تاقیکردنەوەکە نەهێنا، بەڵکو سەرکێشییان بۆ چاکترکردنی خەوی دوو گروپ کرد، کە کێشەی زۆری خەویان هەبوو: ئەوان کەسانی بەساڵاچوو بوون، بە گشتی زۆر بە سەختی دەیانتوانی بخەون، هەروەها بۆ ئەو نەخۆشانەی توشی حاڵەتی خەوزڕان ببوون و گرفتی خەوزڕانیان هەبوو. لەسەر شێوازی گروپە گەنجەکەی یەکەم، گروپی بەساڵاچووان بە ڕێژەی (١٨%) بەراورد لەگەڵ کاتی پێویستی خەویان خەوتن، کاتێک هەمان یارمەتی پلەی گەرمی ئەو کیسە خەوە تایبەتەی گروپە گەنجەکانیان وەرگرت. هەروەها بایەخی کیسەخەوەکە لەسەر ئەو گروپەی توشی خەوزڕان ببوون، دەرکەوت خەویان چاکتر بوو، هەروەها کاتی پێویستی خەوتنیان کەمی کردبوو، لە ئەنجامدا بە ڕێژەی زیاتر لە (٢٥%) خێراتر خەویان لێکەوت.

کاتێک توێژەران لە جێبەجیکردنی شێوازەی ساردکردنەوەی پلەی گەرمی جەستە بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە بە درێژایی شەو سەرکەوتوو بوون، کاتی خەوی

جێگیری بەشداربووان زیادی کرد، هەروەها جارەکانی بێداربوونەوە کەمیکرد. لە کاتێکدا پێش چارەسەرکردنی پلەی گەرمی جەستە، جارەکانی بێداربوونە لە گروپەکان، لە تیوەی دووەمی شەو و سەختی گەڕانەوەیان لە نویێ بۆ خەو ڕێژەکەی (٥٨%) بوو، پرسی کەمبوونەوەی بێداریی نیشانەیەکی نایابە، هاوکات کاریگەریی لەسەر بەردەوامبوون لە خەو لە حاڵەتی خەوزڕان هەیە.

دوای وەرگرتنی چارەسەری گەرمی لە ڕێگای کیسەخەوی تایبەت بە خەو، ڕێژەی بێداربوونەوە و گەڕانەوە بۆ خەو دابەزی بۆ (٤%)، هەروەها کارەبای جۆریی شەپۆلە بەهێزەکانی مێشک بۆ خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە ئەنجامی کۆنترۆڵکردن و ڕێکخستنی پلەی گەرمی زیادیکرد.

ئەگەر بزانی یان نەزانی، ئەگەری زۆر هەیە، بە خودی خۆت ئەو ڕێگا تاقیکراوەت لە کۆنترۆڵکردنی پلەی گەرمی جەستەت بەکارهێناوە، تاکو خەوت چاکتر بکەیت، زۆربەی خەڵک پێش کاتی خەو، چێژ لە گەرماوکردن بە ئاوی گەرم لەشەودا دەبینن، هەستەکانمان ئەو کارەمان پێ دەکات، گەرماوکردن یارمەتیمان دەدات، بە خێرای زیاتر بخەوین، کاتێک پێش خەوتن، بە ئاوی گەرم گەرماو دەکەین، بە کردەوە ئەوە ڕوودادەت، واتا بە خێرای زیاتر لە ماوەی ئاسایی لە شەواندا دەخەوین. بەڵام ئەوەی ڕوودەدات، لە دیدی زۆربەی خەڵک پێچەوانەیە، تۆ بە خێرایی خەوت لێناکەویت، لەبەرئەوەی بە شێوەیەکی باش جەستەی خۆت گەرم کردووە، بەڵکو پێچەوانەکەی ڕاستە، چونکە گەرماوکردن بە ئاوی گەرم وادەکات خوێن بچێتە نزیک ڕووی پێست "ئەوە هۆکارەی سوربوونەوەی پێستە لە دوای گەرماوکردن بە ئاوی گەرم"، هەروەها دوای ئەوەی لە گەرماو دێیتەدەرەوە؛ مولولە بڵاوەکانی سەر پێست، بە خێرایی گەرمی ناوەوەی جەستەت بۆ دەروە دەنێرێن، هاوکات پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە بە خێرایی دادەبەزێت. لە ئەنجامدا؛ بە خێرایی زیاتر نوقمی خەو دەبێت، لەبەرئەوەی جەستەت لە ناوەوە زۆر ساردتر بووە، بەوشێوەیە گەرماوکردن بە ئاوی گەرم پێش خەو دەتوانێت خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە ڕێژەی (١٠ بۆ ١٥%) لە کەسانی پێگەیشتووی تەندروست زیاد بکات[1].

---

[1]- ج. أ. هورن، ب، س، شاکیل، "دوای ساردبوونەوەی جەستە، شەپۆلی هێواشی خەو زیاد دەکات: نزیک بوونەوە لە خەوتن و کاریگەری ئەسپرین"، خەوتن ١٠، ژمارە ٤ (١٩٨٧): ٣٨٣ – ٣٩٢. هەروەها ج. أ. هۆرن، أ. ج. رید، "دوای گەربوونەوەی جەستە بە گەرماوی گەرم، گۆڕانکاری لە

واقیعی پێشبینیکراو و مەترسیدار (AN ALARMING FACT)

لەگەڵ ئەو زیانەی لە ئەنجامی ڕووناکی شەوانە و جێگیری پلەی گەرما بەرمان دەکەوێت، هەروەها سەردەمی پیشەسازی گورزێکی ئازار بەخشی دیکەی لە خەومان وەشاندووە، ئەویش هەڵستاندنی بە زۆرە، لەگەڵ دەرکەوتنی سەردەمی پیشەسازی و دەرکەوتنی کارگەی گەورە، ڕووبەڕوو بوونەوەی نوێ دەرکەوت، چۆن گەیشتنی بە کۆمەڵ لە یەک کات بۆ شوێنی کارە گەورەکان دەستەبەر دەکرێت؟ هەروەها لە کات و دەستپێکی نۆرەی کارکردنی تیمەکان لە کارگەکان هەمان حاڵەت دووبارە دەبێتەوە؟

زەنگی کارگەکان ئەو پرسەی چارەسەرکردووە، دەڵێن: زەنگی کارگەکان گەورەترین کۆپی کاتژمێری سروشتیی ئاگادارکردنەوەیە، "بەرزترین دەنگی هەیە". لێدانی زەنگی ئاگادارکردنەوە لە هەموو لایەکی گەڕەکە بۆ کرێکارەکانە، تاکو ژمارەیەکی زۆری خەڵک لە هەمان کاتژمێر لە بەیانی هەموو ڕۆژێکی کارکردن بەئاگابێنەوە؛ ئەو زەنگە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەردەوام دەبێت، زۆرجار زەنگی دووەم لە کاتی دەستپێکی نۆرەی هەمان کارکردن لێدەدات. دوای زەنگ لێدان، نێردەی بێزارکەری بێدارکردنەوە لەسەر شێوەی کاتژمێری نوێی ئاگادارکردنەوە دێتە ناو ژووری خەو، "بەڵام زەنگی دووەمی کارگە، تەنها کارتی کارگەی پێ دەگۆڕدرێت، لە کاتی چوونی کرێکار بۆ شوێنی کارکردن کارتەکە کون دەکرێت".

بێگومان هیچ جۆرێکی دیکە لە بوونەوران ئەو کردەوە ناسروشتییە نازانن و بەکار ناهێنن، بە واتایەکی دیکە کاری کۆتاییهێنان بە خەو بە ڕێگایەکی دروستکراوی ناسروشتیی زوو پەیڕەو ناکەن، لەبەر هۆکارێکی ڕوون. ئێستا بەراوردی حاڵەتی فیزۆلۆژی جەستە، دوای بێدارکردنەوە بە ڕاشکاوی لەلایەن کاتژمێری ئاگادارکردنەوە، لەگەڵ بێداربوونەوەمان لە خەو بە سروشتیی دەکەین. ئەوانەی گرفتی هەڵستان لە خەویان هەیە، گرفتی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، لەبەرئەوەی بە خێرایی و لەناکاو ڕێژەی لێدانی دڵییان خێرا دەبێت، پرسی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە ئەنجامی هەڵچوون و چالاک بوونی کۆئەندامی دەماری ڕوودەدات، لە پێشدا خستمانەڕوو، کۆئەندامی دەماری "شەڕکردن یان ڕاکردن" بەرپرسە لە هەڵچوون و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

نەخشەی کارەبایی مێشک لە خەوی شەوانە ڕوودەدات"، نەخشەی کارەبایی مێشک و فیزیۆلۆژیای دەرماری نەخۆش ٦٠، ژمارە ٢ (١٩٨٥): ١٥٤ – ١٥٧.

زۆربەمان سەرنجی ئەو مەترسییە گەورەیەی پشتی کاتژمێری ئاگادارکردنەوە نادەین: کاتژمێری ئاگادارکردنەوە کلیلی خەواندنی ناچاریی یان بەزۆرە، هاوکات دڵ بێزار و نیگەران دەکات، وادەکات هەست بە مەترسی هەقیقی بکەیت، مەترسییەکە هەر ئەوەندە نییە! بەڵکو بەکارهێنانی خەوتنی بەزۆر، واتای ئەوەیە جار لە دوای جار لە ماوەی کاتی کورت هێرشی خوێنبەرەکانی دڵ دووبارە دەکەیتەوە. ئەگەر ئاگادارکردنەوەکە لە هەفتەیەک پێنج ڕۆژ دووبارە بێتەوە، لە زیانە دووبارەکانی بە دڵ و کۆئەندامی دەمارەکانت دەگەیەنێت، هاوکات تێدەگەیت بە درێژایی تەمەنت بەدەست زیانەکانی دەناڵێنی.

بەئاگاهاتنی ڕۆژانە لە کاتی جێگیر و نەگۆڕ و دیاریکراو، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ڕۆژانی کار یان پشوی هەفتە، ئەگەر گرفتاری سەختی خەوتنت هەیە، ئامۆژگارییەکی باشە بۆئەوەی پارێزگاری لە خشتەی خەوی جێگیر وئارام بکەیت، لە ڕاستیدا پەیڕەوکردنی بەئاگاهاتنی ڕۆژانە لە کاتی جێگیر، یەکێکە لە ئامرازە کاریگەر و گونجاوەکانە بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانەی توشی نەخۆشی خەوزڕان بوونە، بۆئەوەی خەوی باشتر بخەون.

واتای ئەوەیە ئەگەر کاتژمێری ئاگادارکردنەوە بەکار دەهێنیت، نابێت لە بەکارهێنانی دووربکەویەوە، بەڵکو پێویستە لە ئاگادارکردنەوەی ماوە کورت دوور کەویەوە، بۆئەوەی ڕابێیت لەسەر هەڵستان لە خەو بە یەکجار، تاکو دڵت لە ئاگادارکردنەوەی لە ناکاو بەدوور بگریت.

لەسەر بنەمای ئەو پرسە دەمەوێت بڵێم: ئارزوو دەکەم نەخشەی کاتژمێرە داهێنراوەکان (پێکەنیناوییەکان)ی ئاگادارکردنەوە کۆبکەمەوە، بەو هیوایەی بەو ڕێگایە بگەم کە پێی کاردەکەن، ئێمەی مرۆڤ دەمانەوێت مێشکمان بە یەکێک لەو کاتژمێرانە لە خەو دابماڵین، کاتژمێرەکانی ئاگادارکردنەوە لە چەند تەنێکی شێوە ئەندازەی جێگیر و کونکونی گونجاو لەگەڵ شێوەی بنکەی کاتژمێرەکە پێکهاتوون، کاتێک لە بەیانیان زەنگی ئاگادارکردنەوە لێدەدات، کاتژمێرەکە بەو زەنگە زیق و لەناکاوە ناوەستێت، بەڵکو بە هەموو پێکهاتەکەی هەڵدەبەزێتەوە و زەنگە زیقەکەی بە هەموو ژوورەکە بڵاودەبێتەوە. کاتژمێرەکە لە زیقە و هاوارکردن ناوەستێت، تاکو هەموو پارچەکانی نەگەڕێنەوە بۆ ئەو شوێنە ڕاستەی لێوەی دەرچوونە.

چاکترین نەخشە لە دیدی من، دانانی کاتژمێرێکی ئاگادارکردنەوەیە بە پارە کار بکات، پێش ئەوەی بخەویت، پارەیەکی کاغەزی نەخت بخەیتە ناو کاتژمێرەکە، گریمان پارەکە (بیست دۆلارییە) و دەخرێتە ئەو کەلێنەی لە پێشەوەی کاتژمێرەکە بۆ ئەو مەبەستە دروست کراوە، کاتێک لە بەیانی زەنگ لێدەدات، کاتێکی زۆر کەمت لەبەردەستە، تاکو لە خەو هەڵسیت و زەنگی کاتژمێرەکە بوەستێنیت، پێش ئەوەی بیست دۆلارەکە لەت لەت بکات.

وەکو چۆن زانای ئابووری ناسراو (دان ئیرلی) نەخشەیەکی زۆر شەیتانی لەو شێوەیەی پێشنیارکرد، پێشنیاری کرد، کاتژمێری ئاگادارکردنەوەکەت لە ڕێگای ئینتەرنێت بە هەژمارەی بانکیت ببەسترێتەوە، دوای لێدانی زەنگی ئاگاردار کردنەوە، هەر چرکەیەک لە خەودا بمێنیەوە، دە دۆلار دەخاتە سەر هەژماری بانکی پارتێکی سیاسی کە بەتەواویی پێچەوانەی بیروباوڕی تۆیە.

*　　　　*

ئەگەرچی ئەو ڕێگایەمان داهێناوە ، بەڵام ئازار بەخشە بۆئەوەی لە بەیانیان خۆمان خۆمان لە خەو هەڵستێنینەوە، ئەو پرسە بە تەنها پەیامی زۆرمان سەبارەت بەو بڕەی کەمخەویی پێدەدات، کە مێشکمان لەسەردەمی نوێ بە دەستییەوە گرفتارە، گرفتاری مێشکمان دەکەوێتە نێوان دوو هەڵوەشانەوە: شەوان کە کارەبا ڕووناکی دەکاتەوە، هەروەها کارتی زووی هەڵستانمان، هیچ ئاگارکردنەوەیەکمان لەسەر خولی گەرمی بیست و چوار کاتژمێری پێ نادات. هاوکات کافایین و کحول بە بڕی جیاواز دەخۆین، لە ڕاستیدا زۆربەمان لە ئەنجامی تێکچوونی کاتی خەومان، بڕێکی زۆر هەست بە شەکەتی دەکەین، لەبەر دەستکەوتنی ئەو شتەی بە ڕادەیەک بووە بە شتێکی نەگونجاو و یاساغ: ئەویش خەوی تەواو و ئارام و سروشتیی قوڵی شەوێک! لە کاتێکدا ژینگەی ناخەکیی و دەرەکییمان وەکو ئەو ژینگەیە پەرەیان نەسەندووە، کە تیایدا ڕادەکشێن، تاکو لە سەدەی بیست و یەک پشوی تیادا بدەین.

بۆ ئەم مەبەستە بیرۆکەی لادێی شتوکاڵی دەستکاری دەکەم، کە لە نووسەری بەناوبانگ (ویندل بیری)[1] وەرمگرتووە، هاوکات ویندل شاعیر بووە، کۆمەڵگەی نوێی وەکو یەکێک لە چارەسەرە سروشتییە تەواوەکانی (خەو) وەرگرتووە، بە وردی و لێزانانە دابەشی کردووە بۆ دوو بەش: ١- کەمخەویی شەوانە دەبێتە هۆی. ٢- پەک کەوتنی توانای مانەوە لە حاڵەتی ئاگایی تەواو لە ماوەی ڕۆژدا!

ئەو دوو کێشەیە زۆربەی خەڵک ناچاردەکەن؛ حەپی خەو بەکاربهێنن. ئایا ئەوە چارەسەرێکی ڕاستە؟ لە بەشی دواتر بە بەڵگەی پزیشکی و زانستیی وەڵامی کێشەکان دەدەمەوە.

١- "بلیمەتی شارەزایانی کشتوکاڵی ئەمریکا لە بالاترین وێنەی زۆر ڕوونە: ئەوان دەتوانن چارەسەرەکە دابەش بکەین بۆ دوو کێشەکە"، ویندلی بیری، "بێزارکەری ئەمریکا: ڕۆشنبیری و کۆشتووکاڵە"، ١٩٩٦. لا ٦٢.

بەشی چواردە
چۆن زیان بە خەوت دەگەیەنت و چۆن یارمەتی دەدەیت؟
(Hurting and Helping Your Sleep)

حەپی خەو بەرانبەر چارەسەر (Pills vs. Therap)

لە ماوەی مانگی ڕابردوو، نزیکەی دە ملیۆن مرۆڤ لە ئەمریکا حەپی خەوی لەم جۆرە یان لەو جۆرەیان خواردووە، بۆ ئەوەی یارمەتی خەوتنیان بدات، پرسی زۆر گرنگ ئەوەیە، لەو بەشەدا جەخت دەکەینە سەر، پرسی بەکارهێنانی حەپی خەواندن، کە بە پێی ڕەچەتەی پزیشکی دەفرۆشرێت. حەپی خەواندن مرۆڤ بە سروشتیی ناخەوێنێت. بەڵکو زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، هەروەها ئەگەری توشبوون بە نەخۆشی مەترسیدار لەسەر ژیان زیاد دەکات. سەبارەت بەو پرسە، بۆ چاکترکردنی خەو و بەرهەڵستیکردن لە پەڕینەوەی خەوزڕان بۆ خەومان؛ شوێنگرەوەکانی لەبەردەستدایە دەدۆزینەوە دەیانخەینە ڕوو.

ئایا چاکتر نییە پێش خەو دوو لەو حەپانە بخۆیت؟ (SHOULD YOU TAKE TWO OF THESE BEFORE BED؟)

لە ئێستادا لە بازاڕ هیچ حەپێکی خەوی یاسایی نییە، وابکات بە سروشتیی بخەویت. بە هەڵە تێمەگە: هیچ کەس ناتوانێت بڵێت دوای خواردنی حەپی خەوتن بەئاگایی دەمێنیەوە. بەڵام قسەکە ئەوەیە، تۆ خەوێکی سروشتیی دەخەویت، کە کەمتر نەبێت لە ڕەهەندەکانی خەوی هەقیقی.

دەرمانە کۆنەکانی خەواندن (پێیان دەوترا "خەوێنەرە ئارام کەرەوەکان" لەوانە دەرمانێک ناوی دیازیپام بوو)، ئەو دەرمانانە کاریگەرییان کەم بوو، لەبەرئەوەی مرۆڤیان ئارام دەکردەوە، لە بری ئەوەی یارمەتی خەوتنی بدەن، لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، کەسانیکی زۆر هەیە، تێکەڵی لە نێوان ئەو دوو چەمکە دەکەن، ئارامکردنەوە و خەو. بەشی زۆری حەپە نوێیەکانی خەواندن، کە لە بازاڕدا وەکو چارەسەری گونجاو دەخرێنەڕوو، لەگەڵ ئەوەی کاریگەریی ئارامکردنەوەیان هەیە، بەڵام بێ بایەخ و بێ بەهان. لەبەرئەوەی حەپە کۆنەکان و نوێیەکانی خەواندن وەکو یەک، بە هەمان شێوەی کحول سیستەمی مێشک دەکەنە ئامانج، یان ئەو ئاماژانەی لە خانەکانی مێشک دەردەچن دەوستێنن، کەواتە هەموو حەپەکان بەشێکن لە گروپی یەک دەرمان: ئەویش هێورکەرەوەن. حەپەکانی خەواندن چالاکن لە جێگیرکردنی کاری ناوچە باڵاکانی پەردەی مێشک.

لە کاتی بەراوردکردن لە نێوان چالاکی شەپۆلە کارەباییە سروشتییەکان لە حاڵەتی خەوی قوڵ و شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک لە کاتی خواردنی حەپە نوێیەکانی خەواندن، لەوانە دەرمانی زۆلپیدیم (zolpidem) "ناوە بازرگانیەکەی ئمبیان (Ambien)" یان ئیزۆپیکلۆن (isopiclone) "ناوە بازرگانییەکەی لۆمیستا (Lumista)"، سروشتیی شەپۆلی کارەبایی؛ یان جۆرییەکەی ناتەواو دەبێت.

ئەو سیستەمە کارەباییەی خەو کە ئەو دەرمانە دروستی دەکات، بەتاڵە لە شەپۆلە درێژ و قوڵەکانی مێشک[1]. لەگەڵ ئەوەشدا؛ ژمارەیەک کاریگەریی لاوەکی نەویستراوی هەیە، هەروەها لە شەواندا کەسەکە کردەوەی نائاگایەنە ئەنجام دەدات، "یان بەلای کەم کەسەکە لە بەیانیان توشی لەدەستدانی بەشەکی یادەوەری دەبێت"، بەوشێوەیە لە ڕۆژدا پەرچەکردارەکانی هێواش دەبێتەوە و زیان بە کارامەیی جوڵەیی دەگات، بۆ نموونە توانای لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێلی نامێنێت.

ئەو نیشانانە لە کاتی خواردنی حەپی خەوی نوێ دەرکەوێت، ئەو حەپانە لە بازاڕدا هەیە. واتا خواردنی ئەو دەرمانانە خولانەوەیە لە بازنەیەکی بەتاڵ، وادەکەن کەسەکە لە ڕۆژدا هەست بە لاوازی و بێ ئاگایی بکات، لە ئەنجامدا کەسەکە پەنا بۆ خواردنەوەی قاوە و چای زیاتر دەبات، بۆئەوەی لە ڕێگای کافایین هاوسەنگی بۆ بگەڕێتەوە و چالاک بێت، بەڵام خواردنەوەی ئەو بڕە زۆرەی کافایین، وادەکات خەوی کەسەکە لە شەودا سەختر بێت، هاوکات هێزی خەوزڕان زیاد بکات. لە ئەنجامدا کەسەکە لە شەوی دواتر نیو حەپی خەو یان حەپێکی تەواو دەخوات، بۆئەوەی بەسەر کاریگەریی کافایین سەرکەوێت. بەڵام حەپەکە کار لەسەر زیادبوونی هەستکردن بە لاوازی و وەنەوز لە ڕۆژی دواتر دەکات، لە ئەنجامی مانەوەی کاریگەریی حەپی خەوەکە، کەسەکە کافایینی زیاتر بەکاردەبات، واتای ئەوەیە سوڕی حاڵەتەکە دەمێنێتەوە و بەردەوام پەرەدەستێنێت.

تایبەتمەندیەکی بێزارکەری دیکەی حەپەکانی خەو، پێی دەگوترێت: "گەڕانەوەی خەوزڕان"، کاتێک کەسەکە واز لە خواردنەوەی ئەو دەرمانانە دەهێنێت، دووچاری خەوی خراپتر لە پێشوو دەبێتەوە، بەڵکو هەندێکجار خەوی زۆر خراپتریش دەبێت، واتا زۆر خراپتر لە حاڵەتی ئەو خەوەی پاڵینابوو بۆ خواردنی حەپی خەو. هاوکات هۆکاری

---

[1]- ی. ل. ئوگۆن، م. کنوروسکا، د. ج. دیجک، "تاقیکردنەوەی هەرەمەکی نەخۆش لەسەر کاریگەری ڕژاندنی میلاتۆنین و تیمازیپام و زولبیدیم لەسەر چالاکی شەپۆلی هێواش، لە کاتی خەوتنی کەسانی تەندروست" گۆڤاری زانستی حەپی دەروونی ٢٩، ژمارە ٧ (٢٠١٥): ٧٦٤ – ٧٧٦.

گەڕانەوەیە بۆ خەوزڕان، واتا حەپەکانی خەواندن مێشک توشی جۆرێک لە ڕاهاتن دەکەن، وادەکات هاوسەنگی وەرگیراوەکانی وەریگرتوونە بیانگۆڕێت، وەکو وەڵامێک بۆ زیادکردنی ژەمە دەرمانەکان، یان مێشک هەوڵدەدات کەمتر هەستیار بێت، بۆئەوەی بەرهەڵستی ئەو مادده کیمیاییە نامۆیانە بکات، کە لە ڕێگای دەرمانە وەرگیرتوونە. ئەو حاڵەتەی لە مێشک ڕوودەدات، بە "بەرگەگرتنی دەرمان" ناسراوە، پرۆسەی پاشەکشێکردنی مێشک کاتێک ڕوودەدات، کە مرۆڤ لە خواردنەوەی دەرمان دەوەستێت، بەشێک لەو پرۆسەیە بێزاری زیاد و توندی خەوزڕان لەخۆدەگرێت.

ئەو پرسە سەرسامان ناکات، بەڵکو ئەوەی سەرسامان دەکات، بەشی زۆری حەپەکانی خەوە، کە بەپێی ڕەچەتەی پزیشکی دەفرۆشرێن، لەوانە دەرمانەکانی ئالوودەبوون. لەگەڵ بەردەوامی بەکارهێنانیان، پشت بەستان و خوگرتن بەو دەرمانە زیاد دەکات، لەگەڵ وەستان لە خواردنییان، نیشانەکانی پاشەکشێکردنی خەو دەردەکەوێتەوە، یان لە کاتی کەمکردنەوەیان.

حاڵەتێکی سروشتییە، کاتێک نەخۆش لە یەکێک لە شەوەکان دەرمانەکەی ناخوارت، لە ئەنجامدا خەوی زۆر خراپ دەبێت، خەوی دەزڕێت، زۆرجار نەخۆشەکە ڕاستەوخۆ شەوی دوایی دەگەڕێتەوە سەر خواردنی دەرمانەکە. تەنها خەڵکێکی کەم درکی ئەوە دەکەن خەوزڕانی توندو بەهێز دەبێت، بۆیە مرۆڤ لەو حاڵەت هەستدەکات پێوستە دەرمانەکەی بخواتەوە، بەوشێوەیە لە ئەنجامی خراپتربوونی خەوی، بە شێوەی بە شەکی یان بە گشتی دەگەڕێتەوە بۆ بەدەوامبوون لەسەر خوادنی دەرمانەکان بۆ ماوەیەکی درێژخایەن. بەڵام جیاوازیی پشتی ئەو حاڵەتانە، زۆربەی خەڵک سوود لەو دەرمانە نابینن، تەنها زیادبوونی سادەی بڕی خەو نەبێت؛ زۆرجار سودی بڕە خەوەکە کەسییە و بابەتی نییە. واتا کەسەکە هەر خۆی هەست دەکات خەوتووە، بەڵام لە بنەماوە خەوی لێنەکەتووە و سودی لەو خەوە نەبینیوە.

تیمێک لە پزیشکان و توێژەران، توێژینەوەیان لە هەموو ئەو تاقیکردنەوە و لێکۆڵینەوانەکرد، کە تاکو ئەمڕۆ لەسەر خواردنی حەپەکانی هێورکردنەوە و خەواندنی زۆربەی خەڵک دەیخۆن ئەنجامدرابوون. هاوکات سەیری شەست و پێنج لێکۆڵینەوەی دیکەمان سەبارەت بە "دەرمانە وەهمییەکان" کرد، کە لەسەر (٤٥٠٠) کەس ئەنجام درابوون. بە شێوەیەکی گشتی ئەو کەسانە گوتییان، کاتێک دەرمانی خەواندنییان خواردووەتەوە، بە شێوەی خودی هەستییان کردووە، زۆر بە خێرایی و بە قوڵی خەوتوونە، لەگەڵ چەندجار دووبارە بێداربوونەوە لە شەودا. بەڵام لە پێوەرەکانی خەوی هەقیقی پرسێکە جیاواز بوو.

ئەگەرچی گۆڕانی هەقیقی لە ڕادەی قوڵی خەوی ئەو کەسانە دەرنەکەوتبوو، کە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان دەرکەوت، حەپە دەرمانییە هەقیقییەکان و حەپە دەرمانییە وەهمییەکان کاتی ماوەی خەوی ئەو کەسانەیان کەمکردووە، "لە سی خولکەوە بۆ دە خولک"؛ بەڵام هیچ گۆڕانێکی ئاماری لە نێوان دوو گروپەکە دەرنەکەوتووە، بە واتایەکی دیکە؛ ئەو حەپانەی خەو، سودیان لە حەپە وەهمییەکان زیاتر نەبوو.

لێژنەکە لەسەر ئەو ئەنجامەی پێی گەیشتن، گوتی: حەپەکانی خەواندن لە "چاکترکردنی کاتی خەو لە ڕووی خودی و لە ڕووی پێوەرە تۆمارکراوەکان، زیاتری دەرنەخست، مەبەست ئەو کاتەیە، کە مرۆڤ پێیدا تێدەپەڕێت، تاکو دەخەوێت. لێژنەکە بەو قسەیە کۆتایی بە ڕاپۆرتەکەی هێنا، کاریگەریی دەرمانەکانی خەواندن لە ئێستادا "زۆر کەمە، هەروەها گومانی لە گرنگی دەرمانەکانی خەواندن هەبوو، لە ڕووی کلینکیی". تەنانەت گومانی لە نوێترین حەپ دروستکراوەکانی خەواندن هەبوو، کە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی خەوزڕان بەکار دەهێنرێن، حەپەکە ناوی (سوفۆریکسانتە، ناوە بازرگانییەکەی بیلسومارا)، لە تاقیکردنەوەکان کەمترین کاریگەریی سەلمێنرا. هەروەها لە بەشی دوازدە گفتوگۆمان لەسەر هەمان ئەو پرسە کردووە. هاوکات دەتوانین دەرمانی دیکە لە داهاتوو پێشکەش بکەین، پرسی خەوتن بە هەقیقی چاکتر بکات ، بەڵام داتاکانی تاکو ئێستا سەبارەت بەو حەپانەی خەو لەبەردەستە، کە بە ڕەچەتەی پزیشکی دەفرۆشرێن، ئاماژە بەوەدەکەن، حەپەکان هۆکار و ئامرزای سەرکەوتوو نینە، لە گێرانەی خەوی قوڵ بۆ ئەو کەسانەی هەوڵی گێرانەوەی دەدەن.

حەپەکانی خەواندن: زۆر خراپ و قێزەونە (SLEEPING PILLS—THE BAD, THE BAD, AND THE UGLY)

سودی حەپەکانی خەو، کە لە ئێستادا بەردەستە، زۆر سنورداره، بەڵام زیانبەخشن؟ ئایا دەتوانن مرۆڤ بکوژن؟ سەبارەت بە پرسی بکوژی حەپەکانی خەو، لێکۆڵینەوەی زۆر هەیە، لێکۆڵینەوەکانی دەیخاتەڕوو بەرپەرچی ئەو پرسیارە دەدەنەوە. بەڵام زۆر خەڵک ئەنجامی لێکۆڵینەکان نازانێت یان نەیانبیستووە.

لە پێشدا بینیمان، خەوی قوڵی سروشتیی یارمەتی جێگیرکردنی کاریگەریی یادەوەری نوێ لە مێشک دەدات. بەڵام بەشێکی پرۆسەکە پێویستی بە تەکنەلۆژیای بەیەکگەیاندن لە نێوان تۆڕی دەمارە خانەکان هەیە، کە یادەوەرییەکان چارەسەر دەکات و ڕێکدەخات. کەواتە پرۆسەی بنەڕەتی هەڵگرتنی شەوانە، چۆن بە هۆی ئەو خەوە نەرێنییەی لە ئەنجامی

دەرمانـەوە دێت، کاریگەر دەبێت؟ کۆمـەڵێک لـەو لێکۆڵینەوانـەی لـەو دواییانـە ئەنجامـدران، جەختیان کردە سەر ئەو ئاژەڵان لە دوای ماوەیەک لە فێربوونی چڕ، توێژەران لە زانکۆی پەنسیلڤانیا، ژەمێک لە حەپی ئامبین یان دەرمـانی وەهمیـان دایـە دوو کۆمەڵـە ئاژەڵ، لەگەڵ کۆنترۆڵکردنی ژەمەکە بۆ ئـەوەی گونجـاو بێت لەگـەڵ کێشی هەریـەک لـە ئاژەڵـەکان. دوای ئەوە پشکنینی ئەو گۆڕانانەیان کرد، لـە دوای خـەوتن لـە گەینـەرەکانی مێشـکی دوو کۆمەڵـە ئاژەڵەکە ڕوویدابوو. پرسێکی چاوەڕوانکرابوو، خەوی سروشتیی لە ماوەی قۆناغی یەکەمی فێربوونی ئاژەڵەکان، کە دەرمانی وەهمیان پێدرابوو، بە یەکەوە بەستنەوەی یادەوەرییـەکان لـە مێشـکییان دروسـت ببـوو، بـەهێزتر ببـوو. بـەڵام ئـەو کۆمەڵـە ئاژەڵـەی حـەپی ئامبینـان (Ambien) پێ درابوو، تـەنها لـە خستنەوەی هـەمان ئـەنجام شکسـتییان نـەهێنابوو، کە لـە کۆمەڵـەی یەکـەم دەرکـەوت، لەگـەڵ ئـەوەی کۆمەڵـەی دووەم هـەمان کـاتی کۆمەڵـەی یەکـەم خـەوتبوون، بـەڵام هۆکـاری بێداربوونـەوەیان بـە ڕێـژەی (٥٠%) بـوو، بـە واتایـەکی دیکـە ڕێژەی بێداربوونـەوەیان، هۆکـاری هەڵوەشـاندنەوەی ڕێژەی بەیەکـەوە بەسـتنەوەی نێوان خانەکانی مێشک بوو، کە لە کاتی فێربوون پێکهاتبوو. تـەنها لەبـەر ئـەو هۆکارە، خـەوتن لـە ئەنجامی حەپەکەی خەواندن، لە بری جێگیرکردنی یادەوەری، یادەوەرییەکانی سڕیبووەوە.

ئەگەر بەردەوام لە لێکۆڵینەوەکان لەسەر مرۆڤیش، ئەنجامی هاوشـێوە دەرکـەوێت، ئـەوە کۆمپانیاکـانی دەرمـان ناچـاردەبن دان بـە خراپـی حەپـەکانی خـەو دابنـێن، لەگـەڵ ئـەوەی بەکارهێنانـەرانی حـەپی خـەو، دەتـوانن لـە ڕووی دیـاردەیی بـە شـێوەیەکی خێـرا لـە مـاوەی شـەودا بخـەون، هاوکـات پێویسـتە پێشـبینی بکـەن، کاتێـک بەئاگادێنـەوە بەشـێک لـە یادەوەرییەکانی دوێنێیان لەدەستداوە.

بە لەبـەرچاوگرتنی تەمـەنی ناوەنـدی ئـەو کەسـانەی ڕەچەتـەی دەرمانـەکانی خەوانـدن وەردەگرن، بایەخ و گرنگی تایبەتی خۆی هەیە، لەبەر ئەوەی، دابەزینی زیاتر لە یادەوەریان ڕوودەدات، هەروەها سکاڵایان لە حاڵەتی خـەوزڕانی منداڵی زیـاد دەکات، ئەگـەر دەرکـەوت ئەو سکاڵایە ڕاستە، ئەوە حاڵەتەکە گوزارشت لـە خـەوزڕانی هـەقیقی دەکات، بۆیـە پێویسـتە لەسـەر پزیشـکی منداڵان و خێزانـەکان زۆر وریـابن، پـێش ئـەوەی منداڵـەکان ئـاڵودەی ئـەو ڕەچەتە حەپانەی خەواندن بکەن، ئەگەر وریا نـەبن، دەبینێت مێشـکی منداڵەکان، لـە سـایەی

کاریگـەریی خراپـی حەپـەکانی خەوانـدن، لەبـەردەم ڕووبـەڕوو بوونـەوەی فێربـوون و پەرەسەندنی دەمارییە، لەگەڵ ئەوەی هێشتا لە سەرەتای تەمەنیانن[1].

سەرچاوەیەکی دیکەی قەلەقی گەورەتر لـە کێشـەی گەیەنـەرەکانی مێشک هەیـە، ئـەویش کاریگەرییـە پزیشـکییەکانـە بـۆ حەپـەکانی خـەو، ئـەو کێشـەیە هـەموو جەسـتە دەگرێتـەوە، کاریگەرییەکان بە فراوانی نەناسراوە، بەڵام پێویستە هەموو کەس بیناسێت. گرنگترین ئەو کاریگەرییانەی مایەی مشتومڕ و قەڵەقییە، لەلایەن (د. دانییل کریبکی)، پزیشک لـە زانکۆی کالیفۆرنیا – سـان دیگۆ دۆزیـەوە، ئـەو کەسـانەی حـەپی خـەو بـە پێـی ڕەچەتـەی پزیشـکی بەکاردەهێنن، زیاتر ڕووبەڕووی مـردن و توشـبوون بـە شـێرپەنجە دەبنـەوە، لەوانـەی ئـەو حەپە بەکارناهێنن و ناخۆن.

پێویستە ئاماژە بەوە بکەم، مـن و کریبکی پزیشـک پەوەنـدیمان بـە هـیچ کۆمپانیایـەک لـە کۆمپانیاکـانی دەرمانـەوە نییـە[2]. هـەروەها کریبکی لـە لێکۆڵینـەوەکانی لەسـەر پەیوەنـدی لـە نێوان حەپەکانی خەو و حاڵەتەکانی لێی دەکەوێتەوە، ئەگەر پەیوەندییەکان چاک یان خـراپ بێت، نە پارە قازانج دەکات و نە پارە زەرەر دەکات.

لـە سـاڵانی یەکـەمی سـەدەی بیسـت و یـەک، ڕێـژەی خـەوزڕان زۆر زیادیکرد، هـەروەها ژمارەی ڕەچەتەکانی حەپی خەو زۆر زیادکرد. واتای ئەوەیە داتا سەبارەت بەو پرسـە زۆر زیـادیکردووە. د. کریبکـی دەسـتیکرد بـە لێکۆڵینـەوە لـە ڕێسـای داتـای پـەتا گـەورەکان، دەیویسـت پەیوەنـدی نیـوان بـەکارهێنانی حـەپی خـەو و گـۆڕانی مەترسـی توشـبوون بـەو نەخۆشـییە بدۆزێتـەوە. لـە ئـەنجامی لێکۆڵینـەوەکانی بـۆی دەرکـەوت پەیوەنـدی لـە نێوانیانـدا

---

[1]- سەرچاوەیەکی دیکەی قەڵەقی لە ئەنجامی بەکارهێنانی حەپی خەوتن، لەلای دایکانی دووگیان، ئەو سەرچاوەی قەڵەقی لە پێداچوونەوەی زانستی هاتووە، کە لەو دواییانە لەسەر دەرمانی ئامپین لەلایەن ژمارەیەک لە گەورە شارەزایانی جیهان ئەنجامدراوە: "پێویستە لە بەکارهێنانی حەپی زۆلپیدیم "ئامپین" لە کاتی دووگیانی دوور بکەونە. باوەڕیان وایە ئەو منداڵانەی لەو دایکانە لەدایکدەبن، کە دەرمانی ئارامکەرەی خەوتن دەخۆن، لەوانە زۆلپیدیم "ئامپین"، ڕووبەڕووی مەترسی جەستەییو نیشانەکانی پاشەکشێ لە ماوەی دوای منداڵبوون دەبنەوە"، ج. ماکفرلین، س.م. مورین، ج.مونتبلیزیر، "خەوێنەرەکان لە حاڵەتی خەوزڕان: تاقیکردنەوەی زولپیدیم"، دەرمانی نەخۆش ٣٦، ژمارە ١١ (٢٠١٤): ١٦٧٦ – ١٧٠١.

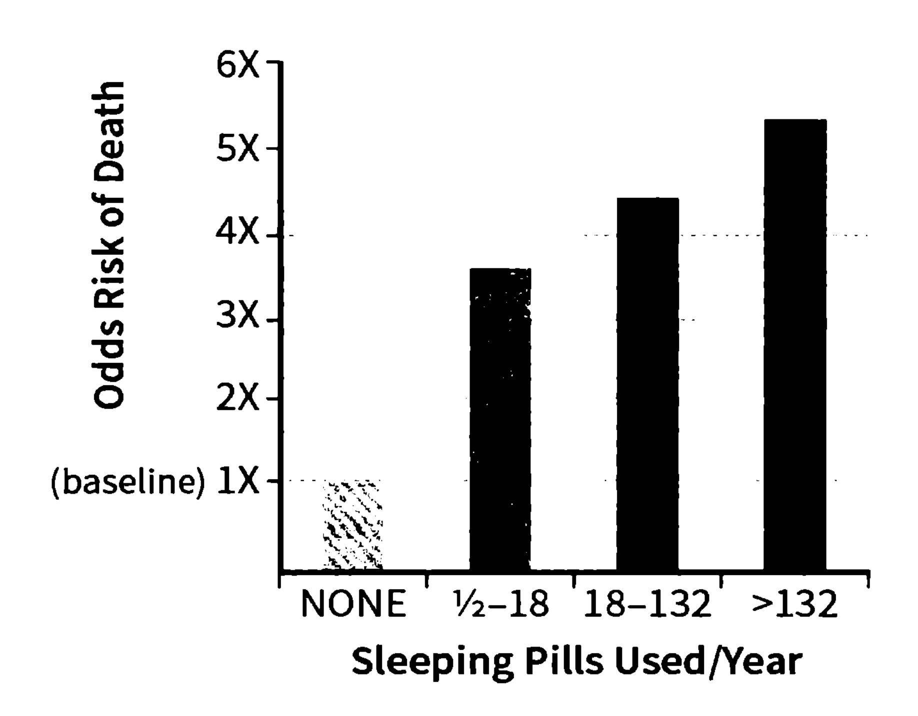
[2]- د.ف. کریبکی، ر.د. لانگر، ل. إ. کلاین، "پەیوەندی خەوێنەرەکان بە مردن یان شێرپەنجە: لێکۆڵیەوەی بە کۆمەڵی هاوسەنگە"، BMJOPEN2 ، ژمارە ١ (٢٠١٢): ٠٠٠٨٥٠

هەیە، جار لە دوای جار شیکارییەکان هەمان ئەنجامیان بەدەستەوە دەدا: دەرکەوت ئەو کەسانەی حەپەکانی خەو دەخۆن زیاتر لە کەسانی دیکە ڕووبەڕووی مردن دەبنەوە، بە شێوەیەکی تێبینیکراو " بە درێژایی ماوەکانی تاقیکردنەوەکان، کە بە گشتی چەند ساڵێک بەردەوام دەبوون"، ئەو کەسانە زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی دەبوونەوە، لەوانە کە حەپەکانی خەو ناخۆن. دوای کەمێکی دیکە گفتوگۆی ئەو پرسە دەکەین.

بەڵام ئەنجامدانی بەراوردی هاوسەنگ پشت بە بنەمای داتاکانی یەکەم "یان کۆن" دەبەستێت، زۆربەجار پرسەکە ئاڵۆزە، لە ئەنجامی نەبوونی ژمارەی پێویستی بەشداربووان لە تاقیکردنەوەکان؛ یان لە ئەنجامی بوونی فاکتەرێک، کە کریپکی نەتوانێت کۆنترۆڵی بکات، تاکو بتوانێت ڕێگری لە شێواندنی پێوانی کاریگەریی حەپەکانی خەو بکات. بەڵام ئەو ئاستەنگ و سەختی و بەربەستانەی لە ساڵی (٢٠١٢) نەمان، کاتێک کریپکی و هاوڕێکانی بەراوردی هاوسەنگی و کۆنترۆڵکردنیان ئەنجامدا، بەوشێوەیە زیاتر لە دە هەزار لەو نەخۆشانەیان پشکنی، کە حەپەی خەویان خواردبوو، "زۆربەی نەخۆشەکان حەپی زۆلپیدیمیان خواردبوو، ناوە بازرگانییەکەی ئامپینە"، لەگەڵ ئەوەی هەندێکیان حەپی تیمازیپامیان خورادبوو "ناوە بازرگانیەکەی ڕیستوئلینە"، هەروەها لێکۆڵینەوەیان لەسەر بیست هەزار کەسی دیکەی ئەنجامدا، کە هاوشێوەی بەشداربووانی کۆمەڵەی یەکەم بوون، لە ڕووی تەمەن و نەژاد و ڕەگەز و پاشخانی کۆمەڵایەتی، بەڵام حەپی خەویان نەخواردبوو. لە ئەنجامدا کریپکی توانی زۆر فاکتەری دیکە بە بنەما وەرگرێت، کە دەتوانن ڕۆڵ و کاریگەرییان لەسەر مردن هەبێت، فاکتەرەکانی مردن "نیشانەی جەستەیی بوون"، هەروەها مێژووی پەیڕەوکردنی چالاکییە جەستەییەکان و جگەرەکێشان و خواردنەوەی کحولی بوون. کرپیکی بەدوای ئەگەرەکانی نەخۆشی و مردن لە ماوەی کاتی نێوان دوو ساڵ و یەک ساڵ نیو دەگەڕا. شێوەی ژمارە (١٥) ئەوە ڕوون دەکاتەوە. دەرکەوت ئەوانەی حەپی خەو لەو ماوە کورتە دەخۆن، بۆ ماوەی "دوو ساڵ یان یەک ساڵ و نیو"، زیاتر ڕووبەڕووی مەترسی مردن دەبنەوە، ڕێژەی مەترسیان یەکسانە بە (٤.٦) جار لەو کەسانەی حەپی خەو بەکارناهێنن.

کریپکی ئەوەی دۆزیەوە، مەترسی مردن گونجاوە لەگەڵ زۆری بەکارهێنانی ئەو حەپانە، ئەو کەسانەی زیادەڕۆیی لە بەکارهێنانی حەپی خەو دەکەن، " لە ساڵێک زیاتر لە (١٣٢) حەپ دەخۆن"، بە ڕێژەی (٥.٣) زیاتر لەو کۆمەڵەی کۆنترۆڵکراوی بەشداربوو کە حەپی خەویان نەخواردبوو، ڕووبەڕووی مەترسی مردن دەبنەوە.

وێنەی (١٥) مەترسی مردن بە هۆی حەپی خەو



ئاگادارکردنەوەی بەهێزی مەترسی مردن، بۆ ئەو کەسانەی زۆر حەپی خەو دەخۆن، تەنانەت بۆ ئەوانەی دژی خواردنی حەپی خەون " بەڵام لە ماوەی ساڵێکدا زیاتر لە هەژدە حەپ دەخۆن" ئەوانەش ئەگەری کاتی مردنیان نادیارە، لە ماوەیەکی کاتی بەپێی ئەو هەڵسەنگاندنە، بەبڕی (٣.٦) جار زیاتر لەو کەسانەی بە ئەبەدی ئەو حەپانە بەکارناهێنن دەمرن.

د.کریپکی تاکە توێژەر نییە، بە پەیوەندی نێوان بەکارهێنانی حەپی خەو و مەترسییەکانی مردن گەیشتبێت. بەڵکو زیاتر لە پازدە لێکۆڵینەوەی لەو جۆرە لەلایەن کۆمەڵە و تیمی جیاواز لە توێژەران لە هەموو لایەکی جیهان ئەنجامدراوە؛ لێکۆڵینەوەکان بە گشتی ڕێژەی بەرزی مردنی ئەو کەسانە دەردەخەن، کە حەپی خەواندن دەخۆن.

پرسەکەئەوەیە، ئەو کەسانەی حەپی خەواندن دەخۆن، ئەوە چییە دەیانکوژێت؟ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە بەپێی داتاکانی بەردەستە، پرسێکی سەختە، لەگەڵ ئەوەی بە ڕوونی سەرچاوەی زۆری مردنەکان دەزانین. لە پرسی هەوڵدان بۆ گەیشتن بە وەڵامەکان،

هەریەک لە کریپکی و زۆر لە کۆمەڵەی توێژینەوە سەربەخۆییەکانی دیکە، بەردەوامبوون لەسەر هەڵسەنگاندنی ئەو داتایانەی لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە لە خواردنی حەپە بەربڵاوەکانی خەواندن دەرچوونە، زۆربەی حەپەکان بە نزیکی حەپەکانی زۆلپیدیم (ئامپین) و تیمازیپام (ریستوریل) و ئیزۆپیکلون (لونیسات) و زالیپلون (سوناتا) یە، هەروەها ژمارەیەک لە حەپی ئارامکەرەوەی دیکەیان تیادایە، لەوانە تریازولام (هالسیلۆن) و فلۆرزیپام (دالمین).

خورادنی ئەو حەپانە هۆکاری باوی مردن و بوونی ڕێژەی بەرزی نەخۆشیەکانن، زیاتر لە ڕێژەی ئاسایی. لە بەشی یەکەمی ئەم کتێبەدا، گفتوگۆمان لەسەر ئەو هەقیقەتە کرد، خەو یەکێکە لە بەهیزترین چالاککەرەکانی سیستەمی بەرگری، کە بەر بە هێرشی نەخۆشی و پەتاکان دەگرن، کەواتە لەبەرچی ئەو کەسانەی حەپی خەو دەخۆن، دووچاری ڕێژەی بەرزی توشبوون بە نەخۆشییەکان دەبنەوە، لەگەڵ ئەوەی دەڵێن: ئەو حەپانە خەوی چاککردوونە؟ کەواتە لەبەرچی توشی نەخۆشی دەبن، لەگەڵ ئەوەی پێشبینی دەکەن، توشی نەخۆشی نابن، بەڵام پێچەوانەکەی ڕوبدات؟ لەوانەیە ئەو خەوەی حەپ و دەرمانەکانی خەواندن دەیڕەخسێنێت، نەتوانێت بەرگری و قەرەبووکردنەوەی بەسودیان پێ ببەخشێت، کە خەوی سروشتیی پێیان دەبەخشێت.

ئەو پرسە سەبارەت بە کەسانی بەساڵاچوو زیاتر مایەی قەڵەقییە، لەبەرئەوەی ئەگەری توشبوون بە نەخۆشییان زیاترە، لەو کەسانەی جەستەیان لاوازە و حەپی خەو ناخۆن و بەساڵاچوون، هەروەها لەو بەساڵاچووانەی حەپ خەو ناخۆن. بەراورد بە کەسانی گەنج، کەسانی بە ساڵاچوو لە کۆمەڵگەکەماندا ئەو کەسانەن لە ڕووی بەرگری دۆخیان شلۆق و شێواوە، هاوکات کەسانی بەساڵاچوو حەپی خەو لە کەسانی دیکەی گەنج زیاتر بەکاردەهێنن، بەساڵاچووەکان زیاتر لە (٥٠%)ی ئەو کەسانە پێکدەهێنن کە ئەو حەپانەیان بۆ دادەنرێت. پشت بەستان بەو هەقیقەتە گونجاوانە، لەوانەیە ئێستا کاتی ئەوە بێت، زانستیی پزیشکی، هەڵسەنگاندن بۆ مەیلی زۆر دانانی حەپ و دەرمانەکانی خەواندن بۆ بەساڵاچووان بکات.

هۆکارێکی دیکەی مردنی پەیوەندیدار بە خواردنی حەپی خەواندن، زیادبوونی مەترسی ڕووداوە بکوژەکانی هاتوچۆیە، ئەنجامەکەی دەگەڕێتەوە بۆ خەو، ئەو دەرمانە یان کاریگەریی لاوازی بەئاگا نەبوونی تەواویی هەندێک لەو کەسانەی حەپی خەو دەخۆن. هەریەک لەو پرسانە، دەتوانێت وابکات کەسەکە لە کاتی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە ڕۆژی دواتر خەواڵو بکات، هەروەها زیادبوونی مەترسی کەوتن لە شەودا، لە نێو فاکتەرە زۆرەکانی مردن هەژمار دەکرێت، بە تایبەتی لە بەساڵاچووان، هەروەها پەیوەندییەکی

دیکەی نەرێنی، لەو کەسانەی حەپی چارەسەری خەو بەکاردەهێنن، ڕێژەی جەڵتە و نەخۆشییەکانی دڵ بەرز دەکاتەوە.

لەو پرسەوە چیرۆکی شێرپەنجە دێت. لێکۆڵینەوەکانی پێشوو جەختیانکردە سەر ئامازەی بوونی پەیوەندی لە نێوان دەرمانی خەواندن و مەترسییەکانی مردن بە هۆی شێرپەنجەوە. بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانە بە تەواویی ڕێکخراونینە، لە ڕووی ئەو پرسانەی بەراوردیان دەکات. بەڵکو لێکۆڵینەوەکەی کریپکی کارێکی زۆر چاکتری لەسەر ئەو پرسە کردووە، بریتییە لە بەدواداچوون بۆ کاریگەریی دەرمانە زۆر نوێییەکانی خەواندن، کە پەیوەندی زیاتر بە پرسەکەوە هەیە، ئەویش حەپی ئامبینە، دەریخستووە ئەو کەسانەی حەپەکانی خەواندن دەخۆن، ڕووبەڕووی ئەگەری توشبوون بە شێرپەنجە دەبنەوە، ئەوەش لە ڕێگای لێکۆڵینەوەیەک کە ماوەی دوو ساڵ و نیوی خایاندوە، بە ڕێژەی (٣٠ – ٤٠%) بەراورد لەگەڵ ئەو کەسانەی ئەو حەپانە ناخۆن. بەڵام حەپە تازە و نوێییەکانی خەواندن؛ وەکو تیمازیپام (ریستوریل)، ئەو دەرمانانە پەیوەندیان بە مەترسییەکانی توشبوون بە شێرپەنجە، زۆر بەهێز و ڕوونە، کەواتە ئەو کەسەی ژەمێکی سوک یان هاوسەنگ لەو حەپ و دەرمانانە دەخوات، مەترسی توشبوونی بە شێرپەنجە بە ڕێژەی زیاتر لە (٦٠%) زیاد دەکات. هەروەها ئەگەری توشبوونی بە شێرپەنجە لە ماوەی لێکۆڵینەوە، بە ڕێژەی نزیک لە (٣٠%) لەو کەسانە زیاد دەکات کە ژەمێکی گەورەتر لە زۆلپیدیم (ئامبین) دەخوات.

پرسی گرنگ و وروژێنەر ئەوەیە، کۆمپانیای دەرمان لەو تاقیکردنەوەیەی لەسەر ئاژەڵان ئەنجامیداوە، ئامازەی بە هەمان مەترسی کاریگەریی مادده شێرپەنجەییەکان کردووە. لەگەڵ ئەو داتایانەی کۆمپانیای دەرمان پێشکەشی دەزگای خۆراک و حەپی ئەمریکای کردووە، هەندێک ناڕوونە، تاقیکردنەوەکە ڕێژەی بەرزی ئەگەری توشبوونی مشک و جورج لەخۆدەگرێت، کە دوای پێدانی ئەو دەرمانە باوەی خەواندن تاقیکردنەوەیان لەسەر کراوە.

ئایا ئەو ئەنجامە دەیسەلمێنێت، دەرمانی خەواندن هۆکاری شێرپەنجەیە؟ بێ گومان نەخێر. لەبەرئەوەی ئەنجامەکان لە خۆیاندا ئەو پرسە ناسەلمێنن. بەڵکو شرۆڤە و شیکاری شوێنگرەوە هەیە، بۆ نموونە، لەوانەیە ئەوانەی گرفتی خراپی خەویان هەیە، پێش خواردنی دەرمان، لە بنەماوە پاڵێناون دەرمانی خەواندن بخۆن، نەک حەپەکانی خەواندن، هاوکات ئەوە وایکردووە تەندروستییان خراپ بێت، بەڵام هەرچەندە کەسەکە لە پێش خەو کێشەی زیاتری هەبێت، ژمارەی حەپەکانی دەیخوات زیاتر دەبێت؛ ئەوە وامان لێدەکات، مردن و

توشـبوون بـه شـێرپەنجە بگێڕینــەوە بـۆ زیـادەڕۆییکردن لــه پشـت بەسـتان بـه ژەمـە دەرمانەکان، یان بۆ هەمان پەیوەندی کە د. کریپکی و توێژەرانی دیکە تێبینیانکردووە.

بەڵام هـەمان ڕادە و ئەگـەر هەیـە، کە حـەپی خەواندن هۆکـاری مـردن و توشـبوونە بـە شـێرپەنجە. سـەبارەت بـەو پرسـە، تـاکو وەڵامـی کۆتاییمـان دەسـتدەکەوێت، پێویسـتە تاقیکردنەوە لەسەر نەخۆشەکان ئەنجام بدەین، کە تایبەتکراون بۆ لێکۆڵینـەوە لـەو کۆمەڵـە نەخۆشانەی مەترسی نەخۆشکەوتن و مردنیـان لەسـەرە. بەڵام ئـەو تاقیکردنەوەیـە هـەرگیز ئەنجام نادرێت، لەبەر ئەو بنەما ئەخلاقییانـەی لـە تاقیکردنـەوەکان کۆنترۆڵی مەترسـییەکانی مـردن و توشـبوون بـە شـێرپەنجەی پەیوەسـت بـە حەپـەکانی خـەو دەکـات، کـە "پرسـی توشبوون، پرسێکی ڕوونە و زۆر بەرزە" لە تاقیکردنەوەکان.

ئایا نابێت کۆمپانیاکـانی دەرمـان زۆر ڕاشـکاوتربن، لـە پرسـی پەیوەسـت بـە بەڵگـەکان و مەترسییەکانی لە ئێستا ڕووبـەڕوومـان دەبنـەوە، کە پەیوەندیان بـە بەکارهێنانی حەپـەکانی خەوەوە هەیە؟ مایەی داخە، لە کاتێکدا کۆمپانیا گـەورەکانی دەرمـان دەکـرا زۆر تونـدبن لـە پرسی تایبەت بە دووبارە ڕوانین بۆ داتـا پزیشـکییەکان، ئـەوە پرسـێکی ڕاسـتە، بـە تایبـەتی دوای ئـەوەی ڕەزامەنـدی لەسـەر دەرمانـەکان بـە پێـی هەڵسـەنگاندنی سـەلامەتی بنـەڕەتی دەدرێت. هەروەها پرسەکە زۆر توندتر دەبێت، کاتێک ئـەو قازانجـەی لـە ئـەنجامی دەرمـان بەدەستی دەهێنن.

بە ڕوانین بۆ فلیمە بنەڕەتییەکانی "جەنگی هەسارەکان"، ئەو فلیمانە لە مێژوودا زۆرتـرین داهاتیان هەیە، کە زیاتر لـە چل سـاڵە نمـایش دەکرێن، نزیکـەی سێ بلیۆن دۆلار داهاتیـان کۆکردووەتەوە، پێویستە ئەو ڕاستییە بڵێین: حـەپی ئـامپین زیـاتر لـە بیبست و چـوار مـانگی نەخایاند، قازانجی فرۆشتنی گەیشتە چوار بلیار دۆلار، بەدەر لەو داهاتەی لـە بـازاڕی ڕەش بـۆی هـاتووە، بێگومـان ئـەوە ژمارەیـەکی گەورەیـە، ناکرێـت کاریگـەریی لەسـەر پرۆسـەی بڕیاردان لە ئاستە جیاوازەکان، لەسەر هەموو کۆمپانیاکانی دەرمان نەبێت.

لەوانەیــە ئــەو دەرئەنجامــە کــەمترین جیــاوازیی و نــاکۆکی ســەبارەت بــە پرســی مەترسـییەکانی حـەپی خـەو و بەڵگـەکانی لەسـەر ئـەو پرسـە، پێـی گەیشـتووینە بوروژێنێت، لەبەرئەوەی هیچ لێکۆڵینەوەیەک نییە، تـاکو ئێسـتا دەری خسـتبێت حەپـەکانی خـەو دەتـوانن ڕۆحی نەخۆشـەکان لـە مـردن ڕزگـار دەکـەن. دوای لەبـەرچاوگرتنی هـەموو ئەگـەرەکان، ئایـا ئەوە ئامانجی پزیشکی و چارەسـەرکردن بـە دەرمـان نییە؟ بە دید و بۆچوونی زانستیی، ئەگــەر هــیچ دیــد و بۆچــوونێکی پزیشــکی نــەبێت، ئــەوە بەڵگــەکانی لەبەردەســتە، داوای ڕەخسـاندنی ڕۆشـنبیری پزیشـکی ڕاشـکاوتر بـۆ نەخۆشـەکان دەکـات، کـە بیـر لـە خـواردنی

حەپی خەواندن دەکانەوە. ئەوە کەمترین خزمەتە، بەو ڕێگایە خەڵک دەتوانێت مەترسییەکان بخەملێنن و بڕیارەکانیان لەسەر بنەمای زانیاری تەواو بدەن.

بۆ نموونە، ئایا ئێستە هەستی جیاوازت لەلا پەیدابووە، لە پرسی پەیوەسبت بە بەکارهێنانی حەپەکانی خەواندن، یان هەستی بەردەوامبوون لە بەکارهێنانی، دوای ئەوەی هەموو ئەو بەڵگانە دەزانیت؟

لەسەر بنەمای ئەو ڕوو...ردنەوەیە، زۆر بە ڕاشکاوی دەڵێم: دژی دەرمان نیمە، بەڵکو بە تەواویی بە پێچەوانەوە، سورم لەسەر ئەوەی، دەرمان هەیە، دەتوانێت یارمەتی خەڵک بدات، خەوی هەقیقی سروشتیی بخەون. زۆر کۆمپانیای دەرمان هەیە، کە زاناکانیان دەرمانی خەواندنیان دادەهێناوە، ئەو کۆمپانیایانە ئەوە ناکەن، بەڵکو کاری چاکە دەکەن و ڕاستگۆیانە ئارەزووی یارمەتیدانی ئەوانە دەکەن، بە سەختی دەتوانن بخەون.

ئەوە هەقیقەتە و دەیزانم، لەبەرئەوەی لە ژیانی پیشەییم چاوپێکەوتنم لەگەڵ زۆربەیان کردووە، هاوکات لەبەرئەوەی توێژەرم، سورم لەسەر یارمەتیدانی زانستیی بۆ دۆزینەوەی دەرمانی نوێ لە ڕێگای لێکۆڵینەوەی سەربەخۆی تەواو، بەو پەڕی چاودێرییەوە. ئەگەر لە کۆتاییدا توانیان دەرمانێکی لەو جۆرە پەرە پێبدەن "دەرمانێک بەڵگەی زانستیی بەرجەستە بیسەلمێنێت، سودەکانی زۆر لە هۆکارەکانی مردن زیاترە، کە لە ئەنجامی دەرمانەکە ڕوودەدات"، بێگومان لایەنگری ئەو دەرمانە دەبم. ئەوەی لەو پرسەدا گرنگە، ئەو دەرمانەی خەو، تاکو ئێستا بوونی نییە!

لە بری خواردنی دوو لەوانە، ئەوە تاقیبکەوە (DON'T TAKE TWO OF THESE, INSTEAD TRY THESE)

لەگەڵ بەردەوامی و پەرەسەندنی زیاتری توێژینەوەکان لەسەر دەرمانەکانی خەواندن، بە خێرایی شەپۆلێکی نوێی وروژێنەری نادەرمانی لە ڕێگای چاکترکردنی خەو دەرکەوتووە. کە بریتییە لە ڕێگاکانی چالاکردنی کارەبایی و موگناتیسی و دەنگی بۆ زیادکردنی خەوی جۆریی قوڵ، ئەگەرچی لە تەوەرەکانی پێشوو قسەمان لەسەری ئەو ڕێگایانە کردووە، کە تاکو ئێستا لە قۆناغی سەرەتاییدایە، بەڵام هێشتا ژمارەیەک شێوازی ڕەفتاری کارا بۆ چاکترکردنی خەوت هەیە، بە تایبەتی ئەگەر گرفتی خەوزڕانت هەیە.

لە ئێستادا کاریگەرترین ڕێگا لە نێو ڕێگا زۆرەکانی "چارەسەرکردنی ڕەفتاری درککردنی خەوزڕانە"، یان "1 - SBT". ئەو ڕێگایە لە هەموو ڕێگاکانی دیکە لە کۆمەڵگا پزیشکییەکان پێشوازی لێدەکرێت، لەسەر ئەو بنەمایەی ڕێگای یەکەمی چارەسەرکردنە. لەگەڵ یەکێک لە چارەسەرکراوەکان بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک، کار لەسەر کۆمەڵێکی

دیاریکراو لەو ڕێگایانە کراوە، مەبەستی سەرەکی ڕێگاکانی چارەسەرکردن، شکاندنی خوی خەوی خراپە، هەروەها چۆنیەتی هەڵسوکەوتکردنە لەگەڵ سەرچاوەکانی قەڵەقی کە ڕێگری لە خەو دەکەن.

ئەو ڕێگایەی چارەسەرکردن لەسەر پرنسیپە بنەڕتییەکانی خەوی تەندروست بونیادنراوە، لە پاشکۆی ئەو کتێبەدا وەلامی پرنسیپ و میکانیزمەکانی ئەو ڕێگایە دراوەتەوە، کە شێوازی ئامادەکراوی تەواو بە پێی حاڵەتی نەخۆشەکە دیاریکراوە، هەروەها بەپێی کێشەکانی نەخۆشەکە و ڕێگا و شێوازی ژیانی. هەندێک لە شێوازەکان ڕوونە، هەندێکی دیکەیان ئاڵۆزە و زۆر ڕوون نییە، بەلام بەشێک لە ڕێگا و شێوازەکان بۆ خوێنەران، بە پێچەوانەی هەستەکانیان دەردەکەون.

شێوازی ڕوون بریتیە لە کەمکردنەوەی بەکارهێنانی کافایین و کحول، هەروەها دوورکەوتنە لە تەکنەلۆژیای شاشە ڕۆشن لە ژووری خەوتن، پێویستە ژووری خەو کەمێک سارد بێت. هاوکات پێویستە نەخۆش ئەوانە بکات:

١- کاتی جێگیر بۆ خەوتن و هەڵستان لە خەو دیاری بکات، تەنانە لە ڕۆژانی پشوی کۆتایی هەفتەش.

٢- نەچوونە سەر جێگەی خەو، تەنها لە کاتی هەستکردن بە وەنەوز نەبێت، هەروەها سەرخەو نەشکاندن لەسەر قەنەف لە کاتی زوو لە پێش خەوتن یان لە کاتی ئێواران.

٣- مرۆڤ بە تەواویی ڕێگری لە مانەوە بە بێداریی بۆ ماوەیەکی دێژ لەسەر جێگەی خەوتن بکات، بەڵکو دەبێت هەڵسێت و کارێک بکات، بە مەرجێک ئەو کارەی دەیکات، چالاکییەکی ئارامبوونەوە بێت و یارمەتی خاوبوونەوەی بدات، بۆئەوەی ئارەزووی خەوتن زیاد بکات.

٤- ئەگەر مرۆڤ گرفتی خەوی شەوانەی هەبێت، دەبێت لە سەرخەوشکاندن بە ڕۆژ دوورکەوێتەوە.

٥- دوورکەوتنە لەو بیرکردنەوانەی قەڵەقی دەوروژێنن، دوورکەوتنە لە ترس، لە ڕێگای خاوکردنەوەی هزری و بیر لە پێش خەو.

٦- دانەنانی کاتژمێر لە ژووری خەوتن، لەبەر ئەوەی مرۆڤ لە شەودا "بە قەڵەقی چاودێری کاتژمێرەکە" دەکات.

ئەو شێوازانەی پێچەوانەی "ڕەفتاری درکردنی چارەسەری قەڵەقیی" دەردەکەون، بۆ یارمەتیدانی نەخۆشی خەوزڕان لە خەوتن بەکاردەهێنرێت، شێوازی سنوردارکردنی ئەو کاتەیە، کە نەخۆش لەسەر جێگەی خەوتن بەسەری دەبات، کە کاتەکە بە هۆی کاتژمێر

دیاری دەکرێت، یان کەمتریش لە کاتی خەوتن دیاری دەکرێت، لە ڕێگای مانەوەی نەخۆش بە ئاگایی بۆ ماوەیەکی درێژتر؛ بەو شێوەیە فشاری خەو توندتر و بەهێزتر دەبێت، یان بڕێکی زیاتری ئادینوسین لە مێشکی نەخۆشەکە کەڵەکە دەبێت. لەگەڵ ئەو فشارە توند و بەهێزەی خەو، نەخۆشەکە بە خێرایی زیاتر دەخەوێت و خەوێکی قوڵتر و ئارامتر، لە ماوەی شەودا دەستدەکەوێت.

بەو ڕێگایە نەخۆش متمانە بە توانای خەوتنی خۆی دەکات، بەوشێوەیە نەخۆش شەو لە دوای شەو، لەسەر خەوتنی خێرا و تەندروست بەردەوام دەبێت. لە کاتێکدا کەسی نەخۆش ماوەی چەند مانگێکە ناتوانێت بەو خێرایی و ئارامییە بخەوێت، یان چەند ساڵە، لە ئەنجامدا کەسی نەخۆش بە هۆی ئەو ماوە درێژەی بە خەوتن بەسەری دەبات، متمانەی بە خۆی دەکات و وردە وردە ماوەی خەوتنی زیاد دەکات.

هەموو ئەوانە مایەی گومانن، یان نیمچە دروستکراون، دەبێت خوێنەر گومان بکات؛ یان ئەوانەی لەسەر مەیلی وەرگرتنی دەرمان ڕاهاتوون، بۆیە پێویستە یەکەمجار هەوڵی هەڵسەنگاندنی سوودە جەخت و مسۆگەرەکان بدات، بۆ چارەسەکردنی ڕەفتاری درککردنی کەمخەویی (CBT -I) پێش ئەوەی دەستبەرداری دەرمانەکانی خەواندن ببێت.

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی لە هەموو جیهان لەسەر نەخۆشەکان دووبارە دەبێتەوە، دەریدەخەن کاریگەریی ئەو ڕێگایە لەسەر حەپەکانی خەواندنە، لە ڕووی چارەسەرکردنی ژمارەیەکی زۆری کێشەکانی خەوی ئەو کەسانەی گرفتی خەزڕانیان هەیە. ڕوونبووەتەوە چارەسەری ڕەفتاری درککردنی خەزڕان بەردەوام لە یارمەتیدانی ئەو کەسانە سەرکەوتوو بووە، لەسەر خەوتن بە خێرایی لە ماوەی شەودا و لەسەر خەوتن بۆ ماوەیەکی درێژ لە شەودا، هەروەها لە بەدیهێنانی خەوی جۆریی لە ماوەی کەمکردنەوەی ئەو کاتەی کەسی نەخۆش بە بێداریی لەسەر جێگەی خەوتن لە کاتی شەودا بەسەری دەبات.

پرسی گرنگ ئەوەیە، سودەکانی چارەسەری ڕەفتاری درککردنی خەوزڕان، ماوەیەکی درێژ دەخایەنێت، تاکو دوای وەستانی نەخۆش لە چوونە لای کەسی پسپۆڕ کە چارەسەری خەوی دەکات بەردەوام دەبێت، ئەو بەریەککەوتنە دەوەستێتە سەر لایەنی هاودژ لەگەڵ حاڵەتی خەوزڕانەکە، کە نەخۆش لە خەوزڕان بەردەوام دەبێت، تاکو لە خواردنی حەپەکانی خەواندن دەوەستێت.

ئەو بەڵگەیەی سەرکەوتنی چارەسەری ڕەفتاری درککردنی خەوزڕان بەسەر حەپەکانی خەواندن بۆ دەستکەوتنی خەوی چاکتر لە هەموو ڕوویێک دەسەلمێنێت، بەڵگەیەکی زۆر بەهێزە. هەروەها مەترسییەکانی پەیوەست بەو تەندروستی و سەلامەتییەی، کە لەوانەیە لە

بەکارهێنانی چارەسەری ڕەفتاری درککردنی خەوزڕان بەرجەستە بێت، زۆر سنوردارە، یان هەر بەرجەستە نەبێت، لەبەرئەوەی بە پێچەوانەی حاڵەتی تایبەت بە حەپەکانی خەوە؛ ئەو ڕاستییە لە دانپێدانانی دەستەی ئەمریکا بۆ پزیشکان لە ساڵی (٢٠١٦) هاتووە، نیشانەیەکی جیاوازیی لەسەر پرسی چارەسەرکردنی خەوزڕان دروست کرد، لیژنەیەک لە پزیشکانی خەو و زانایانی ناودار، هەڵسەنگاندنیان بۆ لاینە جیاوازەکانی چالاکییەکان و سەلامەتی چارەسەرکردنی ڕەفتاری درککردنی خەوزڕان ئەنجامدا، بە بەراورد لەگەڵ حەپە باوەکانی خەواندن.

توێژینەوەکە لە گۆڤاری پزیشکی "گۆڕانی ناوخۆیی پزیشکی"، کە پێگەیەکی باڵای هەیە، بڵاوکرایەوە،

پوختەی ئەنجامی هەڵسەنگاندنە گشتگیرەکە بۆ هەموو داتاکانی لەبەردەستبوون بەو شێوەیەبوو: پێویستە چارەسەری ڕەفتاری درککردن بۆ خەوزڕان بەکاربهێنرێت، لەسەر ئەو بنەمایەی هێڵی یەکەمی چارەسەکردنی ئەو کەسانەیە توشی خەوزڕانی درێژخایەن بووینە، نەک حەپەکانی خەواندن بەکاربهێنرێت .

دەتوانیت سەرچاوەی زیاترت سەبارەت بە چارەسەرکردنی ڕەفتاری درککردنی خەوزڕانت دەستبکەوێت، هەروەها لیستی چارەسەرکەرە شارەزاکانت لەسەر لاپەڕەی دەزگای نیشتمانی بۆ خەو لەسەر ئینتەرنێت دەستبکەوێت. ئەگەر توشی خەزڕان بووی؛ یان گومان دەکەیت توشی خەوزڕان بووی، تکایە ئەو سەرچاوانە بەکاربهێنە، پێش ئەوەی حەپەکانی خەواندن بەکاربهێنیت.

ڕەفتاری گشتی خەوی باش (GENERAL GOOD SLEEP PRACTICES)

سەبارەت بەوانەی گرفتی خەوزڕانیان نییە، هەروەها گرفتی هیچ جۆرێک لە جۆرەکانی شڵەژانی خەویان نییە، زۆر ڕێکار و میکانیزم بۆ دەستکەوتن و گەیشتن بە خەوی شەوانەی زۆر باش هەیە، لە ڕێگای بەکارهێنانی "ڕێکارە تەندروستەکانی خەو". سەبارەت بەو پرسە لیستێکی دوازدە ئامۆژگاری بنەڕەتی هەیە، دەتوانیت لە لاپەڕەی پەیمانگای نیشتمانی بۆ ئامۆژگاری لەسەر ئینتەرنێت دەستت بکەوێت، هەروەها دوازدە ئامۆژگارییەکە لە پاشکۆی ئەم کتێبەدا هەیە. ئەو دوازدە پێشنیارە هەموویان ئامۆژگاری نایابن. ئەگەر بینیت ڕۆژانە تەنها دەتوانیت پابەندی یەک ئامۆژگاری بیت، ئەو ئامۆژگاریە بۆ تۆیە و هەوڵدە پابەندی بیت: هەر چییەک پێویستبوو بیکە، بۆ ئەوەی لە کاتێکی دیاریکراوی نەگۆڕ بخەوی و بەیانیان لە کاتێکی دیاریکراوی نەگۆڕ لەخەو هەڵستیت،

لەوانەیە ئەوە تاکە ڕێگای کاریگەر بێت، بۆ چاککردنی خەوت، تەنانەت ئەگەر ناچاربووی کاتژمێری ئاگادارکردنەوە بۆ کاتی خەو و هەڵستان بەکاربهێنیت، هەنگاوی دواتر، نەک کۆتا هەنگاوە، دوو پرسیار بە بەردەوامی لەلایەن خەڵک ئاراستەم دەکرێت، پرسیارەکان پەیوەستن بە چاککردنی خەو، لە ڕێگای سیستەمی خۆراکی و پەیڕەوکردنی چالاکی جەستەیی.

لە نێوان خەو و کۆششی جەستە پەیوەندی دوو ئاراستەیی هەیە، زۆربەمان دەزانین خەوی قوڵی بەردەوام چۆنە، کە لە دوای چالاکی جەستەیی بۆ ماوەیەکی بەردەوام دەخەوین، ئەو خەوە لە ئەنجامی ڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەی ڕۆژێکی تەواوە، هەروەها لێخوڕینی پاسکیل بۆ ماوەیەکی درێژ، یان ڕۆژێک لە کاری تاقەت پروکێن لە ناو باخچە. لێکۆڵینەوەیەکی زانستیی هەیە، دەگەڕێتەوە بۆ حەفتاکانی سەدەی بیستەم، جەخت لە بەشێک لەو "دانایە" خودییە دەکات، بەڵام گریمان دەکەم، چالاکی جەستە یان کاری تاقەت پروکێن ئەو هێزی خەواندنی نییە، کە پێشبینی دەکەین. یەکێک لەو لێکۆڵینەوانەی لە ساڵی (١٩٧٥) بڵاوکرابووەوە، تیایدا هاتووە، زیادبوونی هەنگاو هەنگاوی چالاکی جەستەیی لە کوڕانی تەندروست، لە شەوی دوای ئەو ڕۆژەی چالاکی جەستەیی تیادا ئەنجام دەدەن، بڕی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاویان زۆر چاکتر دەبێت. بەڵام لێکۆڵینەوەیەکی دیکە، قسە سەبارەت بە بەراوردی نێوان ئەو کەسانە دەکات، کە وەرزش دەکەن و ئەوانەی وەرزش ناکەن، بۆ زانیاری ئەو گروپانە لە ڕووی تەمەن و ڕەگەز وەکو یەکەن، ڕاستە ئەوانەی وەرزش دەکەن، بڕێکی زیاتر خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاویان زیاد بکات، بەراورد بەوانەی وەرزش ناکەن، بەڵام جیاوازییەکە سادە و کەمە، شایەنی باسکردن نییە.

هەروەها لێکۆڵینەوەی فراوانتر و ڕێکخراوتر بە هەواڵی زۆر ئەرێنی لە لێکۆڵینەوەکانی پێشوو ئەنجامدراوە، لەگەڵ جیاوازیی گرنگ و بایەخدار، ڕاهێنانی وەرزشی ڕێکخراوی کەسانی پێگەیشتوو و گەنجی تەندروست، دەبێتە هۆی زیابوونی ماوەی کاتی خەوتن بە گشتی، بە تایبەتی زیادبوونی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو. هاوکات وادەکات خەو قوڵتر بێت، خەوی قوڵ دەبێتە هۆی زیاتر چالاک بوونی هێزی شەپۆلە کارەباییەکانی مێشک.

هەروەها چاکتربوونی هاوڕێژە یان یەکسان، لە ڕووی کاتی خەو، لە کەسانی پێگەیشتووی تەمەن ناوەند و بەساڵاچوو کە چالاکی جەستەیی ئەنجام دەدەن، ئەگەر لە هەندێک حاڵەت چاکتر بوونەکە زیاتریش نەبێت، بۆنموونە لەو کەسانەی بە خۆیان

دەیانگوت: خەویان زۆر خراپە، هەروەها ئەوانەی بە دیاریکراوی نەخۆشی خەوزڕانیان هەبوو.

لێکۆڵینەوەکان بە گشتی هەڵسەنگاندنی ئاستی بنەڕەتی خەوی ئەو کەسانە دەگرێتەوە، کە بۆماوەی چەند شەوێک ناخەون، دواتر ئەو کەسانە بە سیستەمێک ڕاهێنانانی وەرزشییان بۆ ماوەی چەند مانگێک بە بەردەوامی پێ دەکرێت. دوای ڕاهێنانانە وەرزشییەکان، تووێژەران بەدواداچوون بۆ چاکتربوونی خەویان دەکەن، لە ئەنجامی پەیڕەوکردنی ڕاهێنانە وەرزشییەکان، ئەگەری چاکتربوونی خەویان دیاری دەکەن: خەو جۆریی خودییان چاکتر دەبێت؛ هەروەها بڕی خەوی گشتییان چاکتر دەبێت. هەروەها کاتی پێویستیان بۆ خەولێکەوتن کەم دەبێتەوە. بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە، دەڵێن: ژمارەی جارەکانی بێداربوونەوەیان لە شەودا کەمبووەتەوە، لە یەکێک لە دێرینترین لێکۆڵینەوەکانی تاکو ئێستا ئەنجامدراوە، ماوەی خەوی کەسانی بەساڵاچووی توشبوو بە خەوزڕان، لە هەر شەوێک دوای تێپەڕاندنی چوار مانگ لە چالاکی جەستەیی نزیکەی یەک کاتژمێر زیادی کردبوو.

بەڵام پرسێکی پێشبینی نەکراو هەیە، بەڵگەی پەیوەندی لە نێوان پەیرەوکردنی چالاکی جەستەیی و بڕی خەوی زیادبوو لە ڕۆژێک بۆ ڕۆژێکی دیکە نییە، مەبەست ئەوەیە بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە، لە شەوی دوای ڕۆژی پەیڕەوکردنی چالاکییە وەرزشییەکان، خەوزرانیان زیادی کرد، بەراورد لەگەڵ ئەو ڕۆژانەی بەپێی سیستەمی ڕێکخراو، پەیڕەوی چالاکی وەرزشییان نەکردبوو. هاوکات پێچەوانەکەی پێشبینی نەکراو بوو.

لەوانەیە حاڵەتی چاوەڕواننەکراو کەمتر بێت، کاتێک دەرکەوت پەیوەندی پێچەوانە لە نێوان خەو و پەیڕەوکردنی چالاکی جەستەیی لە ڕۆژی دوای خەو نییە، "لەبری دەرکەوتنی کاریگەریی چالاکییە جەستەییەکان لەسەر خەو لەو شەوەی ڕاستەوخۆ دەکەوێتە دوای ڕۆژی چالاکییە جەستەییەکان". پرسێکی تاقیکراوەیە، کاتێک خەو لە شەودا خراپ دەبێت، هێزی ڕاهێنانی وەرزشی و ماوەی بەردەوامی لە ڕۆژی دوایی زۆر کەم دەبێتەوە. بە پێچەوانەوە کاتێک خەو باش دەبێت، ئاستی چالاکی وەزشی دوای ئەو شەوە بەرز دەبێتەوە، بە واتایەکی دیکە، کاریگەریی خەو لەسەر چالاکی جەستەیی، زیاترە لە کاریگەریی چالاکی جەستەیی لەسەر خەو.

بەلام پەیوەندییەکە بە شێوەیەکی ڕوون لەگەڵ مەیلی تێبینیکراو بۆ زیادبوونی چاکتربوونی خەو بە دوو ئاراستەیی دەمێنێتەوە، لەگەڵ زیادبوونی ئاستی چالاکی جەستەیی، هەروەها لەگەڵ کاریگەریی هێزی خەو لەسەر چالاکی جەستە لە ماوەی ڕۆژدا.

بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە لە ئەنجامی چاکتربوونی خەویان هەستیان بە ئاگایی و وریایی و هێزی وزەی زیاتر کرد، هەروەها نیشانەکانی کەئابە بە گونجاوی لەگەڵ چاکتربوونی خەویان کەمیکرد. پرسێکی ڕوونە ژیانی خاوخلیسک فاکتەرێکی یارمەتیدەری خەوی قوڵی باش نییە. لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، پێویستە هەمووومان هەوڵی پەیڕەوکردنی جۆرێک لە جۆرەکانی ڕاهێنانی وەرزشی ڕێکخراو بدەین، بۆئەوەی یارمەتی خۆمان بدەین، تاکو بڕی خەومان و جۆرییەکەی چاکتر بکەین، نەک تەنها بۆ دەستکەوتنی جەستەی تەندروست و ڕێک.

هاوکات خەو پاڵپشتی وزە و جەستە شیاو دەکات، هەروەها ڕۆڵی ئەرێنی بەردەوامی لە چاکترکردنی چالاکی وەرزشی دەبینێت "هەروەها ڕۆڵی ئەرێنی لە چاکترکردنی تەندروستی ئەقڵی دەبینێت".

تێبینییەکی کورت و پوخت، تایبەت بە چالاکی جەستەیی؛ هەوڵدە ڕاهێنانی وەرزشی ڕاستەوخۆ لە پێش خەو پەیڕەوبکەی، لەوانەیە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە بۆ ماوەی کاتژمێرێک یان دوو کاتژمێر دوای کۆتایی هاتنی حاڵەتی کۆششی جەستەیی بە گەرمی بمێنێتەوە. ئەگەر پێش کاتی خەو بە ماوەیەکی کورت چالاکییەکە بکەیت، لەوانەیە دابەزینی پلەی گەرمی ناخەکیی بۆ ئاستی پێویست، پرسێکی سەخت بێت، بۆ ئەوەی خەوت بێت، هۆکاری دانەبەزینی پلەی گەرمی لە ئەنجامی زیادبوونی ڕێژەی گۆڕانکاری بە هۆی کۆششەکانی جەستە دەبێت.

بۆیە باشترە کاتی ڕاهێنانی وەرزشی دوو یان سێ کاتژمێر پێش کاتی ڕاکشان لەسەر جێگەی خەو بێت، هەروەها گڵۆپی ژوورەکەش بکوژێنرێتەوە "هیوادارم گڵۆپەکە LED نەبێت".

پرسی پەیوەست بە سیستەی خۆراکی، توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکانی پرسی کاریگەری خوارنەکان و سیستەمی خواردنیان لەسەر خەوی شەوانە وەرگرتووە، تاکو ئێستا سنوردارە. بەڵام دەبێت بە توندی و وریاییەوە بڕی کالۆرییەکان بزانین، کە مرۆڤ لە ماوەی خواردنی خۆراکەکان دەستی دەکەوێت، مرۆڤ نزیکە (٨٠٠) کالۆریی لە ڕۆژێک بۆ ماوەی یەک مانگی تەواو لە خواردنەکان دەستدەکەوێت، ئەو بڕەی کالۆری وادەکات خەوی سروشتیی ببێت بە پرسێکی زۆر سەخت، لەگەڵ ئەوەی بڕی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە شەودا کەم دەکاتەوە.

بەڵام کاتێک شتێک دەخۆیت و هەندێک کاریگەریی لەسەر خەوی شەوان دروست دەکات، لەبەرئەوەیە خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات و هەژار بە چەوری، بۆ

ماوەی دوو ڕۆژ دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی بڕی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو لە شەواندا، بەڵام بڕی خەون لە قۆناغی جەڵەی خێرای چاو زیاد دەکات، بەراورد لەگەڵ بەردەوامی بۆ ماوەی دوو ڕۆژ لەسەر سیستەمی خۆراکی هەژار بە کاربۆهیدرات و دەوڵەمەند بە چەورییەکان.

لە لێکۆڵینەوەیەکی ڕێکخراوی و ورد، تاقیکردنەوەمان لەسەر کەسانی پێگەیشتووی تەندروست ئەنجامدا، سیستەمی خۆراکی بەردەوام بۆ ماوەی چوار ڕۆژ و دەوڵەمەند بە شەکر و کاربۆهیدراتمان پێدان، بەڵام هەژار بە ڕیشاڵەکان، بووە هۆی کەمبوونەوەی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو و زیادبوونی ژماری جارەکانی بێداربوونەوەیان لە شەوان[1].

پرسی ئامۆژگاریکردن سەختە، بە تایبەتی کۆتا ئامۆژگاری پێشکەشی کەسانی پێگەیشتووی ناوەند بکەیت، لەبەرئەوەی لە ڕوویێک لێکۆڵینەوە پزیشکییە پەتاییە فراوانەکان، پەیوەندی گونجاوییان لە نێوان خواردنی کۆمەڵێک لە خواردنەکان ڕوون نەکردەوە، لە ڕوویێکی دیکە لەگەڵ بڕی خەو و جۆرییەکەی. لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، بەڵگەی زانستیی ئاماژە بەوە دەکات، پێویستە لە حاڵەتی تێرخواردنی زیاد و لە حاڵەتی برسیەتی زیاد، لە خەوتن و چوونە سەر جێگەی خەوتن دوورکەوینەوە. بۆئەوەی خەوت تەندروست بێت. هەروەها پێویستە لە پێش خەوتن، لە سیستەمی خۆراکی نایاب دوورکەویەوە، کە کاربۆهیدراتی زیادی تیادابێت، بە تایبەتی شەکر، "یان نابێت پێکهاتەی کاربۆهیدرات لە (٧٠%)ی کۆی وزەی خۆراکەکە زیاتر

---

[1]- م. ب. سانت ئورنگ، أ. زوبرتس، أ . شتتشتر، أ. ر. تشودوری، "ڕیشاڵ و چەوری کەلەکەبووی پەیوەست بە حالەتی بێداربوونە لە خەو، بە خەوی شەپۆلی هێواش"، گۆڤاری پزیشکی خەوی کلینیکی ١٢ (٢٠١٦): ١٩ – ٢٤.

بەشی پازدە
(Sleep and Society) خەو و کۆمەڵگە

ئەوەی پزیشکی و پەروەردە دەیکات هەڵەیە، ئەوەی گۆگل و ناسا دەیکات ڕاستە:
)What Medicine and Education Are Doing Wrong; What Google and NASA Are Doing Right(

سەد ساڵ پێش ئێستا، کەمتر لە (٢%) دانیشتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لە یەک شەودا شەش کاتژمێر یان کەمتر دەخەوتن، بەڵام ئێستا؛ نزیکەی (٣٠%) ئەمرکییە پێگەیشتووەکان شەش کاتژمێر یان کەمتر دەخەون.

ئەو بەدواداچوونەی دەزگای نیشتمانی بۆ خەو لە ساڵی (٢٠١٣) ئەنجامیدا، کێشەی کەمخەویی لە ژێر وردەکاری توند خستەروو[1]، بە پێی ئەنجامی توێژینەوەکە زیاتر لە (٦٥%) دانیشتوانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە دەستکەوتنی ئەو ماوە خەوەی ئامۆژگاریکراوان شکستیان هێناوە، ماوەی خەوی ئامۆژگاریکراویان حەوت بۆ هەشت کاتژمێرە لە شەوێک، هەروەها بۆ ماوەی یەک هەفتە، ئەگەر سەیری بەشەکانی دیکەی جیهان بکەین، دەبینین بارودۆخەکە چاکتر نییە، بۆ نموونە؛ لە شانشینی یەکگرتووی (بەریتانیا) پێگەیشتوان (٣٩%)، لە یابان (٦٦%)ی دانیشتوان، کەمتر لە حەوت کاتژمێر دەخەون. ڕەوتی فەرامۆشکردنی خەو هەموو وڵاتانی پیشەسازی گرتووتەوە!

لەبەرئەو هۆکارانە؛ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، کەمخەویی لەسەر ئاستی کۆمەڵایەتی بە جۆرێک لە پەتای تەندروستی جیهانی دادەنێت. بە کۆی گشتی؛ یەک کەس لە هەموو دوو کەسی پێگەیشتوو لە هەموو وڵاتانی پیشەسازی "یان نزیکەی لە (٨٠٠) ملیۆن مرۆڤ"، لە ماوەی هەفتەی داهاتوو، خەویی پێویست نەخەوتوونە.

پرسی گرنگ ئەوەیە، زۆربەی ئەو کەسانە ناڵێن: ئارەزوویان بۆ خەوی لەو هەشت کاتژمێر کەمترە، یان پێویستی بە خەوی کەمترە، ئەگەر لە کاتەکانی خەوی وڵاتانی جیهانی یەکەم بڕوانین، کە لە ماوەی ڕۆژانی کارکردن دەخەون، ژمارەکە زۆر جیاوازە. ئەوانەی

---

[1]- دەزگای نیشتمانی بۆ خەو، بەدواداچوونی خەوتن (٢٠١٣)، لەسەر ئەو ماڵپەڕە بەردەستە:
(https://: sleepfoundation. Org/ sleep – polls – data / other – polls/ 2013-intenational – bedroom – poll)

هەشت کاتژمێر دەخەون، لە (٣٠%) پێگەیشتووان زیاتر نییە، یان زیاتر ئەوانەن تەمەنیان ناوەندە.

نزیکەی (٦٠%) ئەو کەسانەی هەوڵدەدەن لە خەوی هەشت کاتژمێر یان زیاتر سەرکەوتوو بن. لە هەموو پشوەکانی کۆتایی هەفتە، ژمارەیەکی زۆری خەڵک هەوڵدەدەن ئەو قەرزە بدەنەوە "قەرزی خەو"، کە لە ماوەی هەفتەکەدا لەسەریان کەڵەکە بووە.

هەروەکو لە زۆر پرس و تەوەری ئەم کتێبەدا بینیمان، خەو هاوشێوەی سیستەمی قەرزکردن لە بانک نییە، مێشک هەرگیز ناتوانێت هەموو ئەو خەوەی لەدەستی داوە، قەرەبووی بکاتەوە. هاوکات ئێمە ناتوانین ئەو قەرزە فەرامۆش بکەین و بەبێ سزا لەسەرمان کەڵەکە بێت؛ هاوکات ناتوانین قەرزی خەو لە کاتی داهاتوو بدەینەوە.

ئەگەر خەڵک بایەخ بەوە نەدات، لەبەرچی کۆمەڵگە بایەخی پێبدات؟ ئایا لە توانادایە هەڵوێستی خەڵک لە بەرانبەر خەو و زیاتر بایەخ پێدانی بگۆڕدرێت، کە کاریگەریی لەسەر ژیانی هەموومان هەیە، لەسەر ئەو بنەمایەی کاریگەریی لەسەر ڕەگەزی مرۆڤ هەیە، یان لەسەر کارەکانمان و کۆمپانیاکانمان هەیە؛ یان لەسەر بەرهەمی بازرگانیمان؛ یان لەسەر موچەکانمان؛ یان لەسەر فێرکردنی منداڵەکانمان؛ یان تەنانەت لەسەر سروشتیی ئەخلاقی و ڕەفتاریمان هەیە؟

ئەگەر خاوەن کاری؛ ئەگەر فەرمانبەری؛ ئەگەر بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی؛ ئەگەر پزیشکی یان نەخۆش، ئەگەر فەرمانبەری حکومی یان کەسێکی سەربازی؛ ئەگەر سیاسی گشتی یان کارمەندی تەندروستی لە کۆمەڵگە؛ ئەگەر کەسێکی پێشبینی دەستکەوتنی شێوەیەک لە شێوەکانی چاودێری پزیشکی لە هەر ساتێک لە ژیانت دەکەیت؛ ئەگەر باوک یان دایکی؛ وەڵامە گەورەکە "بەڵێیە"؛ لەبەر زۆر هۆکار، زیاتر لەوەی دەتوانی وێنای بکەیت!

سەبارەت بەو پرسە چوار نموونەی جیاواز دەخەمەڕوو، بەڵام نموونەکان لەسەر کاریگەریی نەرێنی کەمخەویی لەسەر تۆڕەیی و هەڵچوونی کۆمەڵگەی مرۆڤایەتییمان زۆر ڕوونە. نموونەکان ئەوانەن: خەو لە شوێنی کار؛ لە سەر سزادان، بەڵێ لەسەر سزادان، خەو لە سیستەمی فێرکردن؛ خەو لە کەرتی پزیشکی و چاودێری تەندروستی.

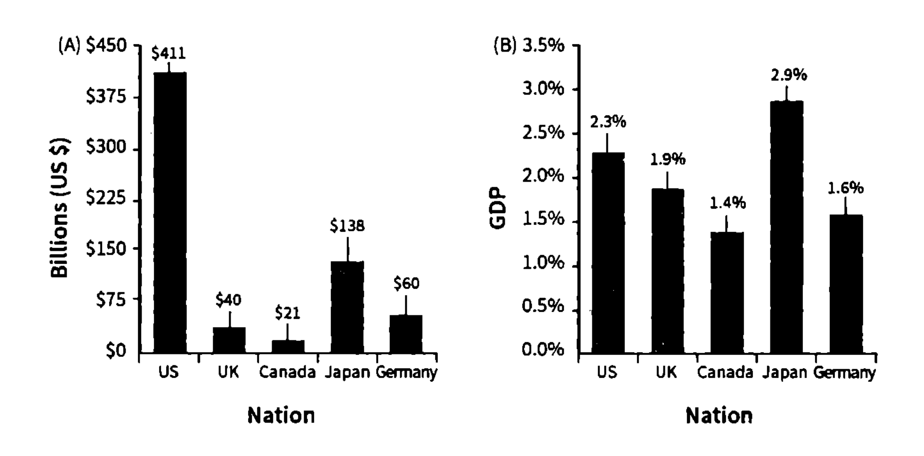
خەو لە شوێنی کارکردن (SLEEP IN THE WORKPLACE)

کەمخەویی دەبێتە هۆی شڵەژانی زۆربەی توانا بنەڕەتییە پێویستەکانی شێوازەکانی کارکردن. کەواتە بۆچی شیاوی و شایستەیی ئەو فەرمانبەرانە بەرز دەنرخێنن، کە لە شایستەی خەویان کەمدەکەینەوە؟ ئێمە دەستخۆشی لەو بەڕێوەبەرە بوێرەی جێبەجێکردن

دەکەین، کە نامەی ئەلیکترۆنی تاکو یەکی بەیانی دەنێرێت و وەردەگرێت، لە کاتێکدا لە کاتژمێر پێنج و چل و پێنج خولەکی بەیانییەوە لە نووسینگەکەیەتی، هەروەها چەپلە بۆ فرۆکەوانی "جەنگاوەر" فرۆکەخانەکان لێدەدەین، کە لە نێو پێنج ناوچەی کاتی جیاواز حەوت گەشتی ئاسمانی لە ماوەی هەشت ڕۆژی ڕابردوو ئەنجامداوە.

لەو پرسەدا دوو جۆریی لەخۆبابیبوونی دروستکراو هەیە "بەلام پالپشتی دەکرێن"، لەلایەن کلتوری ئەو کارانەی زۆر جەخت دەکەن سەر ئەوەی خەو بێ سودە. بە لەبەرچاوگرتنی ڕادەی ئەقلانیەتی جیهان کە کارکردن لە ڕووی تەندروستی کرێکاران و سەلامەتییان و چارەنووسیان. پرسێکی نامۆییە، هەروەها هاوڕێم د. زیسلر لە زانکۆی هارڤارد ئاماژەی بەوە کردووە، سیاسەتێکی بێ وێنە لە شوێنەکانی کارکردن هەیە، کۆنترۆڵی هەندێک بارودۆخ دەکات، وەکو جگەرەکێشان، خراپی بەکارهێنانی ماددەکان، ڕەفتاری ئەخلاقی، خۆپاراستن لە بەرکەوتن و نەخۆشییەکان. بەلام لە ڕاستیدا کەمخەویی فاکتەری ئازاربەخشە، بەڵکو بکوژە، بەلام بە گشتی ئاسانکاری بۆ کەخەوی دەکرێت، تەنانەت بە نیمچە ڕاستەوخۆیی هانی کەمخەویی دەدرێت، ئەقلییەتی هاندانی کەمخەویی، لە ئەنجامی گریمانەی هەڵەی هەندێک لە بەڕێوەبەرانی کار بەردەوامە، لەسەر ئەو بنەمایەی ئەو کاتەی مرۆڤ لە ئەنجامدانی ئەرکێک بەسەری دەبات، واتای ئەنجامدانی ئەو ئەرکەیە، هەروەها واتای ئاستی بەرهەمی بەرزە، بەلام ئەو تێگەیشتنە ڕاست نییە، تەنانەت لەو کارگانەی لەسەر ئەنجامدانی ئەرکی دووبارە بوونەوە دامەزاوە، نەک لەسەر داهێنان، بیرۆکەکە بە تەواویی هەڵەیە، هەروەها بیرۆکەکە زۆر گران لەسەر مرۆڤ دەوەستێت

وێنەی (١٦) تێچووی ئابووری جیهان بۆ کەمخەویی



لێکۆڵینەوەکانی لە چوار کۆمپانیای گەورە لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا ئەنجاممدا، گەیشت بەو ئەنجامەی تێچووی کەمخەویی لە ڕووی کەمبوونەوەی بەرهەم، لە ساڵێک نزیک دەبێتەوە لە هەزار دۆلاری ئەمریکی بۆ یەک کرێکار. هاوکات بڕی ئەو تێچوونە بەرزدەبێتەوە بۆ (٣٥٠٠) دۆلاری ئەمریکی لە ساڵێکدا، بۆ یەک کرێکار، لەو کرێکارانەی گرفتاری مەترسیدارترین شێوەکانی کەمخەوییین، لەوانەیە ئەو ژمارەیە بچووک بێت، بەڵام ئەو ژمێریارانەی چاودێری دۆخی بەرزبوونەوەی تێچوونەکە دەکەن، دەڵێن: زیانی تەواو لە سەرمایەی ئەو کۆمپانیایانە دەگاتە پەنجا و چوار ملیۆن دۆلار لە ساڵێک.

پرسیار لە ئەندامانی ئەنجومەنی کارگێری ئەو کۆمپانیایانە دەکەم، کە ئارەزووی چاککردنی کێشەی تێچووی کۆمپانیاکەیان دەکەن؟ تێچووەکەیان لەسەر شێوەی داهاتی نادیار، زیاترە لە پەنجا ملیۆن دۆلار، لە بەرانبەردا بە کۆی دەنگ وەڵام دەدەنەوە، زۆر ڕاستە.

سەبارەت بەو پرسە ڕاپۆرتێکی سەربەرخۆ دەخەمەڕوو، کە لە کۆمپانیای (ڕاند)[1]ی تایبەت بە لێکۆڵینەوە لە تێچووی ئابووری لەسەر کەمخەویی دەرچووە، ئەو ڕاپۆرتە ئاگادارکردنەوەیە بە زمانێکی توند، ئاراستەی سەرۆکی کۆمپانیاکان و بەڕێوەبەرەکانی جێبەجێکردنیان کراوە. ئەو کەسانەی کەمتر لە حەوت کاتژمێر لە ناوەندی هەموو شەوێک دەخەون، تێچووی دارای کەم دەخەنە سەر کۆمپانیاکانیان، بەراورد بەو فەرمانبەرانەی لە هەموو شەوێک زیاتر لە هەشت کاتژمێر دەخەون.

شێوەی (١٦) ڕوونی دەکاتەوە، تێچووی خەوی ناتەواو لە هەریەک لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و یابان گەیشتووە بەو (٤١١) و (١٣٨) بلیۆن دۆلاری ئەمریکی لە هەر ساڵێک، هەریەک لە بەریتانیان و کەنەدا و ئەلمانیا لەدوای ئەوانە دێت.

بە پێی سروشتیی حاڵەتەکە، ئەو ژمارەیە لە ئەنجامی جیاوازیی قەبارەی وڵاتەکان بەرزی و نزمی دەکات. ڕێگای پێوانەیی بۆ هەڵسەنگاندنی کاریگەرییەکە، ڕوانینە لە بەرهەمی خاوی لۆکالی (GDP) ئەوە پێوەرێکی گشتییە بۆ بەرهەمی وڵات، یان بۆ ئابووری تەندروست. کاتێک بەو ڕێگایە لە پرسەکە دەڕوانرێت، وێنەکە خراپتر

---

[1]- کۆمپانیای ڕاند، تێچووی ئابووری کەمخەوی بەریتانیا (٤٠) بلیۆن پاوندە لە هەر ساڵێک، لە لاپەڕەیە بەردەستە (http: www. Rand. Org/ news/ press/ ٢٠١٦/ ١١/ ٣٠/ index ١. htmi)

دەردەکەوێت، لە وێنەی ١٦ ئەو ڕاستییە دەبینین. پرسی کەمخەوی دزەیکردووە بۆ زۆر وڵات، زیاتر لە (٥٢%) بەرهەمی خاوی لۆکالیان کەمی کردووە، ئەو ڕێژەیە یەکسانە بە کۆی تێچووی سەربازی لە هەر یەک لەو وڵاتانە. هەروەها نزیکە لە تێچووی وەبەرهێنانی هەر وڵاتێک لە پرۆسەی پەروەردە و فێرکردن.

گریمان دەتوانین ڕێژەیەی دوو ئەوەندە بۆ پەروەردە و فێرکردنی منداڵەکانمان تەرخانە بکەین، ئەگەر لەو قەرزەی خەوە ڕزگارمان ببێت. کەواتە ڕەخساندنی خەو واتای دارایی هەیە، بۆیە پێویستە لەسەر ئاستی نیشتمانی پاڵپشتی خەو بکەین.

لەبەرچی کاتێک خەڵک خەویان کەمە، زیانی دارایی بە کۆمپانیا و ئابووری نیشتمانی دەگەیەنن؟ زۆربەی کۆمپانیا گەورەکانی وانە پێشکەشی کرێکارەکانیان دەکەن، گرنگی بە ئاماژە سەرەکییەکانی کارکردن دەدەن؛ ئاماژەکان لە ڕووی بەرهەمهێنانی تەواو و خێرایی بەدیهێنانی ئامانجەکان و سەرکەوتنی بازرگانی شیاوی پێوانەکردنن.

پرسێکی ڕوونە، تایبەتمەندی و کارامەیی کرێکاران بڕیار لەسەر توانای گەیشتن بەو ئامانجە زۆرانە دەدات؛ پرسی تایبەتمەندی و کارامەیی ئەوانە لەخۆدەگرێت: "داهێنان، زیرەکی، پاڵپشتی، کۆششکردن، توانایی، چالاکی لە کاتی کارکردن بە گروپ"، هەورەها ڕاستگۆیی و ئارامی خێزان و جوانی ڕەفتارکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە، کرێکاری ناتەواو زیانی مێتۆدی بە هەموو ئەو بارودۆخانە دەگەیەنێت.

لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی لەو دواییانە ئەنجامدراوە، دەریخستووە بڕی کەمخەویی، هۆکارە بۆ ڕێژەی دابەزینی کار و کەمبوونەوەی ئاستی خێرایی کارکردن لە ئەرکە بنەڕەتییەکان، واتای ئەوەیە ئەو کرێکارانەی خەواڵون، ئاستی بەرهەمیان نزمە. هاوکات چارەسەری ئەو کرێکارانەی گرفتی کەمخەوییان هەیە، لە ڕووبەڕوو بوونەوەی کێشەکانی کارکردن، ژمارەیان کەمە و وردبین نینە.[1]

لەو کاتەوە نەخشەی ئەو ڕۆڵانەمان داناوە کە زیاتر پەیوەندیان بە کارکردنەوە هەیە، بۆئەوەی کاریگەریی خەوی ناتەواو لەسەر هەوڵ و کۆششی ئەو کرێکارانە بدۆزینەوە کە کۆشش دەکەن، هەروەها لەسەر ئاستی بەرهەم و توانای داهێنانیان، لە کۆتاییدا، زۆربەی خەڵک گرنگی بە دەستپێشخەری و داهێنان دەدەن، لەسەر ئەو بنەمایەی جوڵێنەری نوێبوونەوە و پەرەپێدانی کارەکانە.

---

[1]- و. ب. ویب، س. م. لیڤی، "کاریگەری دووبارەبوونەوەی حاڵەتەکانی کەمخەوی و پچڕانی" ژینگەی کار ٢٧، ژمارە ١ (١٩٨٤): ٤٥ – ٥٨.

ئەگەر لە تاقیکردنەوەیەک پێشنیارت بۆ بەشداربووان کرد، توانای هەڵبژدان لە نێوان ئەرکە جیاوازەکانی پێویستیان بە بڕی جیاوازیی کۆششکردنە، هەروەها سەرکەوتن لە ئەرکی ئاسان، بۆنموونە وەکو "گوێگرتن لە نامەی دەنگی"، بۆ ئەرکی سەخت، وەکو "بەشداریکردن لە نەخشەکێشانی پرۆژەیەکی ئالۆز کە پێویستی بە شارەزایی هەبێت، بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و جۆرێکە لە پلانی داهێنەرانە"، دەردەکەوێت، ئەو کەسانەی لە ڕۆژانی پێشوو کەمتر خەوتوون، لەو کەسانەن بەردەوام مەیلی هەڵبژاردنی ئەو ئەرکانە دەکەن کەمتر سەرکێشی و ڕووبەڕوو بوونەوەیە، بەڵکو ئەو کەسانە کاری ئاسان هەڵدەبژێرن، تەنها بڕێکی کەم لە چارەسەری داهێنەرانە لە ڕەوتی کارەکەیان دەکەن.

لەوانەیە ئەو کەسانەی بڕیار دەدەن کەمتر لە ئەوانی دیکە بخەون، لەو کەسانە بن ئارەزووی سەرکێشی و ڕووبەڕوو بوونەوە ناکەن، کەواتە پەیوەندی ڕاستەوخۆ لە نێوان دوو پرسەکەدا نییە، هەروەها بەیەکەوە بەستنەوە بوونی پەیوەندی هۆکارگەری ناسەلمێنێت! بەڵام، ئەگەر هەمان تاقیکردنەوە دووجار لەسەر هەمان کەسەکان دووبارە بکەینەوە، جارێکییان خەوێکی تەواو خەوتبن، جارێکی دیکە کەمخەوتبن، کاتێک بەراورد لە نێوان ئاستی ئەنجامدانی هەمان کەس لە هەردوو جارەکە دەکەین، هەمان کاریگەریی لە ئەنجامی تەمبەڵی بە هۆی کەمخەویی دەبینین.

کەواتە ئەو کرێکارانەی کەم دەخەون، دەبێت لە ماوەی بەرهەمهێنان مەیلیان بۆ پەرەپێدان و نوێکردنەوە توانای بەرەوپێشبردنی کارەکەیان نەبێت، ئەو دۆخە هاوشێوەی حاڵەتی ئەو کۆمەڵە کەسەیە، پاسکیلی ڕاهێنانی وەرزشی جێگیر بەکاردەهێنن، کاتێک سەیریان دەکەین، دەبینین هەریەکەیان پایدانی پاسکیلەکەی دەجوڵێنێت، بەڵام هیچ گۆڕانێک لە دیمەنی لێخوڕینەکە ڕوونادات، بەڵکو دیمەنەکە وەکو خۆی دەمێنێتەوە. ئەو جیاوازییەی کرێکارەکان درکی ناکەن، ئەوەیە کاتێک خەوی تەواو ناخەوی کارەکەت کەم بەرهەم دەبێت. بۆیە دەبینیت ناچاری کار بۆ ماوەیەکی درێژتر بکەیت، تاکو ئامانجی کاری داواکراو بەدیبهێنیت.

واتای ئەوەیە، زۆرجار پێویستە بۆ ماوەیەکی درێژ کار بکەیت و لە ئێوارانیش درەنگ دەست لە کار هەڵبگریت، هەروەها درنگ بگەیتەوەماڵەوە و درەنگ بچیتە سەر جێگەی خەوەکەت، لە ئەنجامدا دەبینیت ناچاری لە کاتێکی زووی بەیانی لە خەو هەڵستیت، واتای ئەوەیە هەمان بازنە نەرێنییە بەتاڵەکە دووبارە دەبێتەوە. لەبەرچی هەوڵدەدەی بڕێک ئاو لەسەر ئاگرێکی گەرمی مامناوەند بکوڵێنی، لە کاتێکدا دەتوانی کارەکە بە نیوەی ئەو کاتە ئەنجام بدەیت، ئەگەر گەرمی بەرزتر بەکاربهێنیت.

زۆرجار خەڵک پێم دەڵێن: کاتی تەواوییان بۆ خەو نییە، لەبەرئەوەی کاری زۆریان هەیە، کە دەبێت ئەنجامی بدەن. بەڵام وەڵامیان دەدەمەوە "بەبێ ئەوەی ئارەزوو بکەم ببم بە نەیاریان" لەوانەیە هۆکارێک لە پشتی کارە کەڵەکە بووەکانی کۆتا ڕۆژ هەبێت، بە دیاریکراوی ئەوەیە خەوی تەواو و پێویست لە شەودا ناخەون.

ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە، بەشداربووانی لێکۆڵینەوەی ناوبراو، درکیان نەدەکرد لە کاتی ڕووبەڕوو بوونەوەی کارکردن، بڕێکی کەمتر کۆششیان دەکرد، کاتێک خۆیان لە خەو بێ بەش دەکرد، لەگەڵ ئەوەی هەردوو پرسەکە ڕاستن، بەڵام سەرنجی پاشەکشێی ئاستی کارکردنی خۆیان نەدەدا، هەروەها سەرنجی خاوبوونەوەی کۆششی کارکردنی خۆیان نەدەدا. ئەوە خراپی درککردنی توانای خودییە لە کاتی کەمخەویی؛ لە شوێنێکی دیکەی ئەم کتێبە قسەمان لەسەر هەمان پرس کردووە. بەڵام سادەترین دۆخی ڕۆژانە، کە پێویستی بە بڕێکی کەمی کۆششە، پاشەکشێی کردووە، هەروەها لە ڕووی ئەو کاتە کەمەی مرۆڤ بۆ خەو تایبەتی دەکات، بۆئەوەی گرنگی بە ڕێکپۆشی و جلەکانی بدات؛ پێش ئەوەی بچێت بۆ کارکردن. بەڵام دەرکەوتووە، دوای شەوێک لە کەمخەویی ئەو کاتە کەم دەبێتەوە. لەگەڵ هەموو ئەوانە، خەڵک کاتێک خەوی تەواو ناخەون، کەمتر کارەکانی خۆیان خۆش دەوێت. بە ڕوانین لە کاریگەرییەکانی کەئابە لەسەر مەزاج لە ئەنجامی کەمخەویی، پرسی کەمبوونەوەی خۆشەویستی بۆ کار پرسێکی لەناکاو نییە.

ئەو کێشانەی لە ئەنجامی خەوی کەمتر لە پێویستی خۆیان توشی کرێکارەکان دەبێت، تەنها کار لە پاشەکشێی ئاستی بەرهەمیان و کەمبوونەوەی پاڵنەریان بۆ کارکردن ناکات، بەڵکو کار لە نزمبوونەوەی داهێنان و چێژبینین لە کارەکانیان و زیادبوونی تەمەبەڵیان دەکات. بەوشێوەیە ئاراستەیان زۆر لە ئەخلاقییەتی کارکردن دوور دەکەوێتەوە. لەوانەیە شکۆی کرێکاریان بکەوێتە نێوان فاکتەرەکانی پاڵپشتیکردنی حاڵەتەکە یان تێکشان و ڕوخان. واتا ئەگەر کەسانێک لە کۆمپانیاکەت پێویستییان بە خەوبێت، لەوانەیە ناوبانگی کۆمپانیاکەت ڕووبەڕووی مەترسی زۆر خراپ بکەنەوە. لە شوێنێکی دیکە لەم کتێبەدا، بەڵگەم لەسەر تاقیکردنەوەی وێنەی ڕووپێوی بۆ مێشک خستەڕوو، بەپێی وێنە ڕووپێویەکە دەرکەوتووە؛ بەشی پێشەوەی مێشک ڕۆڵی یەکلاکەرەوە لەو پرسانە دەبینێت، پەیوەندیان بە کۆنترۆڵکردنی دەروون و پاڵنەری هەڵچوونی بەهێزەوە هەیە، ئەو بەشە لە ئەنجامی کەمخەویی پەکی دەکەوێت. لەبەرئەوە بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە لە ڕووی هەڵچوونەوە زۆر گۆڕانکاریان بەسەرداهات هەروەها لە پرسی هەڵبژاردن و بڕیاردان زۆر خێرابن.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، هەمان ئەو ئەنجامە لە ژینگەی کاری ئێستامان ئامادەیی هەیە، هاوکات دەتوانێت زیان بە کارکردن بگەیەنێت، قەبارەی زیانەکانیش ئەوەندە زۆرە ناخەملێنرێت.

لێکۆڵینەوەیەکەم بینی لە شوێنی کارکردن لەسەر ئەو کرێکارانە ئەنجامدرابوو، کە شەش کاتژمێر یان کەمتر دەخەون، لە ڕۆژی دوایی کەمتر ڕێکخراون و زیاتر مەلی درۆکردن دەکەن، بەراورد بەو کرێکارانەی بۆ ماوەی شەش کاتژمێر یان زیاتر دەخەون. هەروەها توێژەر (د. کریستۆفر پارنز) لێکۆڵینەوەیەکی لە قوتابخانەی فۆستر بۆ کارکردن لە زانکۆی واشنگتۆن ئەنجامدا، گەیشت بەوەی کەمبوونەوەی بڕی خەوی کەسەکان، دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری ئەنجامدانی پەیوەندی ناپێویست و داواکردنی قەرەبووی خەرجییەک کە خەرجی نەکردووە، هەروەها درۆکردن لە پێناوی دەستکەوتنی کارتی یانسیبی خۆڕایی، کە کۆمپانیاکە دابەشی دەکات.

هەروەها پارنز ئەوەی دۆزیەوە، ئەو کرێکارانەی کەمتر لە پێویستی خۆیان دەخەون؛ زیاتر مەیلی ئەوە دەکەن، هەڵەکانی لە کاتی کارکردن ئەنجامی دەدەن، بیخەنە سەر کەسانی دیکە؛ هاوکات هەوڵدەدەن سەرکەوتن لە کارکردن بۆ خۆیان بگێڕنەوە، لە کاتێکدا کەسانی دیکە بەدەستیان هێناوە. ئەو حاڵەتە گونجاو نییە، لەگەڵ پێکهێنانی تیمێکی کاری هەرەوەزی و ژینگەی کارکردنی تەبا و گونجاو.

کێشە ئەخلاقییە ڕەفتارییەکان، لە ئەنجامی کەمخەویی دێنەئاراوە، ڕێگای خۆیان بە شێوەیەکی دیکە بۆ سەر شانۆی کارکردن دەبیننەوە، کە پێی دەگوترێت "تەمبەڵی کۆمەڵایەتی". ئەم زاراوەیە ئاماژەیە بۆ ڕەفتاری ئەو کەسانەی بڕیاردەدەن بە کۆششی کەمتر کار بکەن، لە کاتێک کاری بە کۆمەڵ بەرز دەنرخێنرێت. بەڵام ئەو کەسانە بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن، لە کارکردنی بە کۆمەڵ دەرفەت بۆ خۆشاردنەوە لە پشت کەسانی دیکە دەبینەوە و سود لە کۆششی کۆمەڵەکە دەبینن. کاتێک لە حاڵەتی کارکردن هەڵدەسەنگێنرێن، دەبینین ئەو کەسانە ڕۆڵی کەمتر دەبینن لەوەی پێیان سپێردراوە، ئەگەری زۆر هەیە؛ ئەنجامی کارەکەیان هەڵە بێت؛ یان لە ڕووی جۆریی زۆر نزم بێت، بەراورد لەگەڵ ئەو کارەی پێویستە ئەنجامی بدەن. لەسەر بنەمای ئەو ڕوونکردنەوەیە، ئەو کرێکارانەی کەم خەوتوونەوە و لە کاتی کارکردن خەویان دێت، پەنادەبەنە بەر شێوازی خۆپەرستی، لەبەرئەوە سەختە بتوانن لە کاتی کارکردن لەناو تیم بەرگەی وەنەوز و خەواڵویی بگرن، بۆیە هەوڵدەدەن بە ڕێگای فریودان و لە ڕێگای "تەمبەڵی کۆمەڵایەتی" ئەو حاڵەتەی تێی کەوتوونە چارەسەر بکەن.

کێشەکە تەنها بە کەمبوونەوەی بەرهەمی کاری بە کۆمەڵ کۆتایی نایەت، پرسێکی ڕوونە ئەو کێشەیە درێژ دەبێتەوە بۆ دروستبوونی هەستی بێزاری و نیگەرانی، لەبەرئەوەی مەیلیان بۆ ڕەفتاری شەڕانگێزی لە نێوان ئەندامانی تیمی کارکردن زیاد دەکات.

پرسی گرنگ سەبارەت بە کۆمپانیاکان، زۆر لە لێکۆڵینەوەکان ئاماژە بە لێکەوتەی ئەو زیانانە دەکەن، بەر بەرهەمی کارکردنیان دەکەوێت، هۆکاری زیانەکان دەگەڕێتەوە بۆ نزمبوونەوەی ڕوون و دیار لە بڕی خەوی هەموو ئەوانەی لە کۆمپانیاکە کاردەکەن. ئەگەرچی جیاوازیی بڕی خەو لە نیو کاتژمێر یان کاتژمێرێک تێناپەڕێت، بەڵام ئەو ماوەکەمە جیاوازیی لە نێوان فەرمانبەری ڕاستگۆی داهێنەر و هاوکار و هەماهەنگ لەسەر بەرهەمهێنان و فەرمانبەری تەمبەڵ و خۆپەرست دیاری دەکات.

ئەگەر لێکۆڵینەوە لە کاریگەریی کەمخەویی لەسەر سەرپەشتیاران و بەڕێوەبەرانی جێبەجێکردن بکەین، دەگەین بە هەمان ئەنجام، لەوانەیە بوونی سەرکردەیەکی ناکارا لە هەر دەزگایەک، ئەنجامی نەرێنی ڕەفتارەکانی تەشەنە بکات و بگوازرێتەوە بۆ ئەو کەسانەی لە ژێر فەرمانی ئەو سەرکردە یان ئەو بەڕێوەبەرە کاردەکەن. زۆرجار گریمان دەکەین، سەرکردەی باش؛ یان خراپ بە بەردەوامی و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ببێتە نەریت و خوی جێگیری ئەو سەرکردەیە، بەڵام ئەوە ڕاست نییە، لەبەرئەوەی کردەوەکانی سەرکردە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ دەگۆڕێت؛ هەروەها قەبارەی ئەو جیاوازییە لە جیاوازیی ناوەندی لە نێوان سەرکردەیەک و سەرکردەیەکی دیکە زۆر زیاتر دەبێت، هەروەها حاڵەتی هەڵکشان و دابەزینی جیاوازییەکان ڕۆژێک لە دوای ڕۆژێکی لە توانای سەرکردەکە لەسەر سەرکردایەتیکردنی کارا و چالاک دەردەکەوێت؟ کەواتە بڕی ئەو خەوەی کەسی بەرپرس دەستی دەکەوێت، یەکێکە لە فاکتەرە کاریگەرە ڕوونەکانی کار لەسەر هەڵکشان و دابەزینی ئاستی کارایی و چالاکییەکانی دەکات.

سەبارەت بەو پرسە، لێکۆڵینەوەیەکی زیرەکانە ئەنجامدرا. بەڵام سادە و فریودەرانەبوو، بۆ کاریگەریی خەوی سەرپەرشتیاران لەسەر کرێکاران بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک، ئەنجامەکە بەراوردکرا بە کاری سەرکردایەتی کردنییان لە شوێنی کارکردن، بەپێی دید و بۆچوونی ئەو کرێکارانەی لە ژێر سەرپەرشتی سەرپەشتیارێک کاردەکەن. "پێویستە ئاماژە بەو مەرجە بکەم، لە کاتی تاقیکردنەوەکە کرێکارەکان زانیاریان سەبارەت بە ڕادەی باشی یان خراپی خەوی سەرپەرشتیارەکە لە هەموو شەوێک لە ماوەی تاقیکردنەوەکە نەبوو؛ تاکو لە کاتی ڕاپرسییەکە ڕەفتاری سەرپەرشتیارەکە لەبەرچاو نەگرن، بەهۆی زانینی

ڕادەی خەوەکەی". هەرچەندە خەوی جۆریی سەرپەرشتیارەکە لە شەوێک بۆ شەوێکی دیکە کەم دەبووەوە، بە ڕوونی ئاماژەکان ڕووە و لاوازی کۆنترۆڵکردنی خۆیان و زیادبوونی مەیلیان بۆ نیگەرانی و بێزاری لەو کرێکارانە بوو، کە سەرپەرشتیان دەکردن، ئەنجامی تاقیکردنەوەکە لەسەر بنەمای وەڵامی کرێکارەکان بوو.

هاوکات ئەنجامێکی دیکەی سەرسوڕهێنەر دەرکەوت، لە ڕۆژانی دوای ئەو شەوانەی سەرپەرشتیارەکان خراپ خەوتبوون، خودی کرێکارەکان بە درێژایی ڕۆژەکە کەمتر گرنگیان بە کارکردن دەدا، "لەگەڵ ئەوەی کرێکارەکان بە باشی خەوتبوون"، بەوشێوەیە کاریگەرییەکە هاوشێوەی کارلێکردنی زنجیرەیی بوو، لەبەرئەوەی کاریگەریی کەمخەویی کەسی سەرپەشتیار گواسترایەوە بۆ کرێکارەکان، وەکو چۆن ڤایرۆس دەگوازرێتەوە، واتا پەتایەکە گەیشتە ئەو کرێکارانەی بە باشی خەوتبوون، لە ئەنجامدا بەرهەمیان کەمیکرد و بایەخدانیان بە کارکردن پاشەکشێکرد.

لە کۆتاییدا گەیشتین بەوەی، دەتوانین پاڵپشتی ئەو پەیوەندییە دوولاینە بکەین، کاتێک بەڕێوەبەرەکان و بەرێوەبەرەکانی جێبەجێکردن کەم دەخەون، سەرنجڕاکێش و کۆمەڵایەتی نابن، کاتێک هەوڵدەدەن هانی تیمی کارکردن بدەن و گیانی داهێنانیان تیادا بچێنن، زۆر شەکەت و ماندو دەبن، لەبەر بێبەختی بەرێوەبەرەکان، ئەو کرێکارانەی گرفتی کەمخەوییان هەیە، بە هەڵە تێدەگات، کە بەڕێوەبەرەکەیان بە باشی خەوتووە، لە ڕاستیدا کەسانی سەرنجڕاکێش و داهێنەر نین. مرۆڤ دەتوانێت وێنای ئەو زیانە زۆرانە بکات، لە ئەنجامی کەمخەویی بەرێوەبەر و کرێکارەکان، بەر دەزگاکان دەکەوێت.

کەواتە پرسی خەوتن و پشودان بە کرێکاران و سەرپەرشتیاران و بەڕێوەبەرەکانی جێبەجێکردن، کاریگەریی ئەرێنی لەسەر توانای کارکردن و ئاستی بەرهەم و داهێنانیان دەبێت، بەڵکو پێویستە لەسەر پرسی خەوتن و پشودان هانبدرێن، بۆئەوەی لە کەسانی شەکەت و ماندوو، بگۆڕێن بۆ کەسانی چالاک و ڕاستگۆ لە کارکردن و بەرهەمهێنان، هاوکات هەریەکەیان پاڵپشتی ئەوی دیکە دەکات و یارمەتی یەکدی دەدەن. واتا کەمێک خەو سەرکەوتنی زۆر لە کار دەڕەخسێنێت.

هەروەها کاتێک ماوەی خەوی کرێکار زیاد دەکات؛ سود و قازانجی دارایی زیاد دەبێت، چونکە ئەوانەی زیاتر دەخەون، بەرهەمیان زیاتر دەبێت. کاتێک پسپۆڕانی ئابووری (ماتیۆ جیپسون و جیفری شریدر) شیکاری حاڵەتی کرێکاران و کرێییەکانیان لە وێلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کرد، ئەو پرسەیان دۆزیەوە.

ئەو دوو ئابووری ناسە دوو ناوچەی کارکردنی شارێکییان پشکنی، کە دەکەوێتە چوارچێوەی یەک بازنەی کات، هەردوو ناوچەکە لە ڕووی کۆمەڵایەتی و فێرکردن زۆر لە یەک دەچوون، هەروەها لە ڕووی پیشەیی. بەڵام ئەو ناوچانە کەوتبوونە سەر لێواری خۆرهەڵات و خۆرئاوای بازنەی کات، بڕی کاتژمێرەکانی ڕووناکی کە لە خۆر وەریان دەگرت، بە شێوەیەکی تێبینیکراو جیاواز بوون. ئەو کرێکارانەی کەتبوونە ناوچەی خۆرئاوا، بڕێکی زیاتر لە تیشکی خۆریان لە ماوەی دوای نیوەڕۆ دەستدەکەوت، لەبەرئەوەی ئاوابوونی خۆر لە ناوچەکەیان دوادەکەوت. بۆیە کاتژمێرێک درەنگتر لە هاوتاکانییان کە لە ناوچەی خۆرهەڵات بوون دەخەوتن. بەڵام پێویست بوو کرێکارەکانی هەردوو ناوچەی خۆرهەڵات و خۆرئاوا، هەموو ڕۆژێک بەیانیان لە هەمان کات لە خەو هەڵبستن، لەبەرئەوەی هەموویان لە چوارچێوەی یەک بازنەی کاتی کارکردن بوون، بەوشێوەیە تەنها ئەو کرێکارانەی لە ناوچەی خۆرئاوای بازنەی کاتی دانراو نیشتەجێبوون، دەرفەتی کاتیان بۆ خەو کەمتر بوو لە هاوتاکانیان کە لە ناوچەی خۆرهەڵات لە چوارچێوەی بازنەی هەمان کاتی دانراو بوون.

لە ئەنجامی دیاریکردنی کاریگەریی فاکتەرەکان و ئەگەر و کاریگەرییەکانی دیکەی وەکو "ڕادەی دەوڵەمەندی ناوچەکان و نرخی خانو و تێچووی ژیان و ..."توێژەران گەیشتن بەو ئەنجامە، ئەو کاتژمێرە زیادەی کرێکاران لە ناوچەی خۆرهەڵات بۆ خەوتن هەیانبوو، هۆکاری بەرزتربوونی کرێییان لە کرێی هاوتاکانیان بوو، کە لە لای خۆرئاوا نیشتەجێبوون؛ بە شێوەیەک کرێیان بە ڕێژەی (٤ بۆ ٥%)" زیاتر بوو. ڕێژەی زیادبوونی داراییان بەراورد لەگەڵ وەبەرهێنانی شەست خولەکی خەو سەرسامت ناکات، بەڵام ئەوە ڕێژەیەکی کەم بایەخ نییە، لەبەرئەوەی بڕی ناوەند بۆ زیادبوونی کرێ لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکە لە (٢.٦%). ئێمە دەزانین زۆربەی خەڵک پاڵنەری بەهێزیان بۆ دەستکەوتنی کرێی زیاتر هەیە؛ بەڵام کاتێک کرێی زیاتریان دەستناکەوێت، نیگەران دەبن.

ئێستا گریمان بکە؛ دەتوانیت دوو ئەوەندە کرێی زیاترت دەستکەوێت، بەڵام لە ڕێگای کاتژمێری زیاتری کار نەبێت، بەڵکو لە ڕێگای دەستکەوتنی خەوی زیاتر!

پرسێکی ڕوونە، خەڵک لە بەرانبەر کرێی زیاتر دەستبەرداری ماوەی خەویان دەبن، زانکۆی کۆرنیل لەو دوایانە لێکۆڵینەوەیەکی لەسەر سەدان کرێکاری ئەمریکی ئەنجامدا، تاقیکردنەوەکە لە ڕێگای دوو بژاردە لە نێوان دوو حاڵەتی پێشنیارکراو بۆ کرێ بوو:

١- کرێی یەکسان بە هەشتا هەزار دۆلاری ئەمریکی لە یەک ساڵ، کە کاتژمێرەکانی کارکردن سروشتیی بێت. هەروەها دەرفەتی هەشت کاتژمێر خەویان هەبێت.

٢- کرێی یەکسان بە سەد و چل هەزار دۆلاری ئەمریکی لە ساڵێک، کە کرێکارەکە نۆرەی کاری شەوانەی ڕێکخراو بێت، بە شێوەیەک هەموو شەوێک لە شەش کاتژمێر زیاتر نەخەوێت.

مایەی پەژارە و نیگەرانییە، زۆربەی کرێکارەکان بژاردەی دووەمیان هەڵبژارد، کە کرێی بەرزتر و خەوی کەمترە. لە ڕاستیدا پرسەکان جیاوازن بە لەبەرچاوگرتنی دەستکەوتنی کرێی بەرز و خەوی تەواویی شەوانە. وەکو لە پێشدا بینیمان. ئەو بیرکردنەوەی لە ئێستادا باوە و لە کۆمپانیاکان کاری پێدەکرێت، بیرۆکەی کەمخەوییە، بەو واتایەی مۆدێلێکە بۆ سەرکەوتن، لە ڕاستیدا لەسەر ئاستی شیکاری، ئەو بیرۆکەیەی پەیرەو دەکرێت، بە تەواویی هەڵەیە. پرسێکی ڕوونە خەوی باش؛ واتا کاری باش. بەڵام کۆمپانیای زۆر هەیە سورە لەسەر دژایەتیکردنی خەو، بە شێواز و ڕێکارە ڕێکخراوەکانی. ئەو هەڵوێستەی کۆمپانیاکان وایکردوە،، کارەکانییان لە حاڵەتی پاشەکشێکردن بێت "وەکو ئەو مێش و مەگەزانەی دوای دەستکەوتنی خۆراک، لە ناو تۆڕی خۆراکەکە گیردەخۆن"، بە ڕوونی دەبینین ئەو کۆمپانیایانەی بەو شێوەیە بیردەکەنەوە گرفتاری نوێ بوونەوە و پەرەپێدان و کەمی بەرهەم بوونەتەوە، هاوکات کەمخەویی و لێکەوتەکانی کەمخەویی، پاڵپشتی لە ناڕازیبوون و ئاسودەنەبوون وخراپی تەندروستی کرێکاران دەکات.

لەگەڵ هەموو ئاراستە و بیرکردنەوە هەڵەکانی لە ئێستادا کاری پێ دەکرێت، ژمارەیەکی زۆر لە کۆمپانیا هەیە، تێڕوانین و دیدگای پێشکەوتیان هەیە، شێوازی کارکردنییان لەسەر بنەمای وەڵامدانەوە بۆ ئەنجامی توێژینەوەکان گۆڕانپێداوە و داڕشتەوە؛ هاوکات پێشوازی لە سەردانی زانایان و توێژەران دەکەن "من یەکێکم لەوانەی" لە شوێنی کارکردن لەلایەن ئەو کۆمپانیایانە پێشوازیم لێدەکرێت، بۆ ڕۆشنبیرکردنی بەڕێوەبەر و سەرپەرشتیار و ئەو کەسانەی کار لە کۆمپانیاکان دەکەن، هەروەها بۆ بایەخدان بە پرسی دەستکەوتنی بڕێکی زیاتر لە خەو. بۆ نموونە کۆمپانییاکانی "پرۆکتر ئاند گامپل" و گرووپی کۆمپانیاکانی"گولدمان ساکس" بۆ کرێکارەکانیان خولی بێ بەرانبەریان سەبارەت بە "ڕێکارەکانی تەندروستی خەو" دەکەنەوە. ئەو کۆمپانییانە ئامێری ڕووناکردنەوەی پێشکەوتوو و تێچوو بەرزیان لە هەندێک لە بیناکان داناوە، تاکو لە ڕێکخستنی ڕێتمی ڕۆژانە یارمەتی کرێکاران بدات، هەروەها بۆ چاککردنی کاتی ڕژاندنی میلاتۆنینیان.

هەروەها کۆمپانیای "نایکی" و "گۆگڵ" شێوازێکی زۆر نەرمیان پەیوەست بە کاتەکانی کارکردن پەیرەوکردووە؛ ڕێگا بە کرێکارەکانیان دەدەن، کاتژمێرەکانی کارکردنی ڕۆژانەیان

بە ویستی خۆیان هەڵبژێرن، بە شێوەیەک گونجاوبێت لەگەڵ خولی ڕیتمی ڕۆژانەیان، هەروەها گونجاوبێت لەگەڵ بونیادی سروشتیی "شەوانە" یان "ڕۆژانە" خۆیان.

ئەو گۆڕانە ڕیشەییە لە ئەقڵی کۆمپانیاکان زۆر باشە، بە بڕیاری خۆیان ڕێگا بە فەرمانبەرەکانیان دەدەن لە کاتی کارکردن بخەون. لە شوێنی کارکردن ژووری تایبەت بە پشودانیان داناوە، لە ژوورەکانی کارکردن شوێنی خەو هەیە. لەو کۆمپانیایانە کرێکاران دەتوانن لە ڕۆژی کارکردن بخەون، بۆئەوەی سەرخەوێکی ئارامیان دەستکەوێت، کە بەرهەم و داهێنانیان زیاد دەکات، هاوکات پاڵپشتی ئاسودەبوون و ماوەی دیارنەمانیان لە کاتی کارکردن کەمدەکاتەوە.

ئەوگۆڕانانە بەڵگەیە لەسەر ڕزگاربوونی کرێکاران لەو ڕۆژە سەختانەی، کە کاتێک کەمێک خەواڵو دەبوو، ئاگادار دەکرایەوە و ڕێکاری سەنجراکێشانی لە دژی پەیڕەودەکرا، بەڵکو ڕاستەوخۆ لە کار دەرکردن. مایەی پەژاریە بەشی زۆری بەڕێوەبەران و بەڕێوەبەرانی جێبەجێکردن، تاکو ئێستا گرنگی خەوی کرێکاران ڕەتدەکەنەوە. ئەوانە گومان دەکەن، خزمەتکردن بە کرێکاران و گرنگیدان بە خەوی پێویست و پشودان، "نەرمینواندنی زیاد لە پێویستە". بەڵام هەڵەدەکەن: لەبەرئەوەی کۆمپانیاکانی "گۆگل و نایکی" کە دوو کۆمپانیای زیرەکەن، بە ئاستێکی دیار لە ڕێکارە نەمەکانیان سەرکەوتوون. هەروەها بە پێی تاقیکردنەوەکان ڕوون بووەتەوە، خەو لە جێگیرکردنی "بەهای نەختینەیی" پرسێکی هەقیقییە.

هەروەها دەزگا هەیە، بە ماوەیەکی درێژ لە پێش دەزگاکانی دیکە درکی سودی پیشەیی خەوی کردووە، لە ناوەڕاستی نەوەدەکان، دەزگای ئاسمانی ئەمریکی "ناسا" لێکۆڵینەوەی لە پرسی خەو لە کاتی کارکردن کرد، کە خەو بەسودە بۆ کەشتییەوانە ئاسمانییەکان. گەیشت بەوەی سەرخەو شکاندنێکی کورت، ماوەکەی لە بیست خولەک تێنەپەڕێت، ئاستی جێبەجێکردنی ئەرکەکان بە ڕێژەی (٣٤%) چاکتر دەکات، ئەو ئەنجامە بووە هۆی دەرکەوتنی "ڕۆشنبیری سەرخەوشکاندن لە دەزگای ناسا"، هاوکات بووە بە خوێکی باو لە نێو ئەو کەسانەی لەو دەزگایە کاردەکەن.

ئەو پێوەرەی بۆ دیاریکردنی ڕادەی سەرکەوتنی کۆمپانیا بەکاردەهێنرێت، لەوانە: "قەبارەی قازانج، جیاکاری لە بازاڕ، پشکەکان لە بازاڕ، توانایی، داهێنانی کرێکاران، یان ڕەزامەندی کرێکاران و ئاسودەییانە"، پێوەرەکە دۆزینەوەی مەرجی پێویست، بۆئەوەی کرێکاران بڕی تەواویی خەویان لە کاتی شەودا دەستکەوێت، یان لە ماوەی کاتەکانی

کارکردن لە ڕۆژدا، پرسێکە پێویستی بە بیرکردنەوەیە، لەبەر ئەوەی شێوازێکی نوێی سەرمایەی فیزۆلۆژییە.

بەکارهێنانی نامرۆڤانەی لەدەستدانی خەو لە کۆمەڵگە (THE INHUMANE USE OF SLEEP LOSS IN SOCIETY)

تەنها کەرتی کار، تاکە بوار نییە، کەمخەویی بە پێوەری ئەخلاقی دابنرێت، لەو پرسەدا حکومەتەکان و سوپا زیاتر بەپرسیارێتی ئەخلاقییان بەردەکەوێت.

لە ماوەی هەشتاکانی سەدەی بیستەم، کتێبی گینس بۆ ژمارەی پێوانەیی، وازیهێنا لە دانپێدانان بە هەر هەوڵێک بۆ شکاندنی ژمارەی پێوانەیی خەو، بەهۆی ئەو ئازارە ئەقڵیی و جەستەییەی لە ئەنجامی بێبەشبوون لەخەو بەر کەسەکە دەکەوێت. بەڵکو کتێبی گینس وەکو پرسێکی ئەخلاقی شکاندنی ژمارەی پێوانەیی تۆمارکراوی لە کتێبەکانی ساڵانی پێشوو بۆ ڕێگریکردن لە خۆ بێبەشکردن لە خەو سڕیەوە، بۆ ئەوەی کەسانی دیکە نەبینن، سەرکێشی لە خۆ بێ بەشکردن لە خەو بکەن و توشی ئازار و زیانەکانی نەخەوتن ببنەوە.

لەبەر هەمان هۆکار، زانایان تەنها برێکی دیاریکراو مەعریفەیان لەسەر کاریگەرییە دوورەکانی ڕادەی بێبەشبوونی تەواو لە خەو لەبەردەستە (کە لە یەک شەو یان دوو شەو تێدەپەڕێت). هەستدەکەین لە ڕووی ئەخلاقی پرسێکی پەسند نییە، ئەو حاڵەتە لەسەر مرۆڤ بسەپێنین، هاوکات هەمان هەستمان لە بەرانبەر سەپاندنی بێ بەشبوون لە خەو، لەسەر هەموو جۆرەکانی ئاژەڵان هەیە.

بەڵام هەندێک حکومەت هەیە، ڕەچاوی ئەو بەها ئەخلاقییانە ناکات، بەڵکو کەسەکان بەبێ ویستی خۆیان، بە بێبەشکردن لە خەو ئازار دەدات. ئەو وێنەیە لەهەردوو ڕووی ئەخلاقی و سیاسی ناشرین و ناپەسندە، لە ناوەڕۆکی ئەو کتێبەدا پرسێکی نامۆی دیکە هەیە، بەڵام بە پێویستم زانیوە، بۆئەوەی تیشک بخەمە سەر ئەو ڕاستییانەی، پێویستە مرۆڤ دووبارە سەرنجی دید و بۆچوونی تایبەت بە خەو بداتەوە، پرسی دووبارە سەرنجدانەوە لە خەو، پێویستە لەسەر ئاستی بەرزترین پێگەی کۆمەڵایەتی بێت، یان لەسەر ئاستی حکومەت بێت، دووبارە سەرنجدانەوە، نموونەیەکی ڕوون دەخاتە ڕوو، کە دەتوانین شارستانییەتێک بونیاد بنێین، زیاتر مایەی سەرسوڕمان بێت، ئەویش لە ڕێگای ڕێزگرتن و بایەخدان بە خەو، نەک خراپکردن و شێواندنی.

ڕاپۆرتێک دەخەمەڕوو لە ساڵی (٢٠٠٧) بە ناونیشانی "هیچ شوێنەوارێک جێمەهێڵن: شێوازی وەڵامدانەوەی ڕێزلێگیراو و مەترسییەکانی تاوان"، بریتییە لە زانیاری سەبارەت بە لێپرسینەوە لە جیهانی ئەمڕۆدا. ڕاپۆرتەکە لە ئامادەکردنی ڕێکخراوی "پزیشکانە بۆ

مافەکانی مرۆڤ" بریتییە لە کۆمەڵێک داکۆکیکردن، هەوڵی دانانی سنورێک بۆ سزادانی مرۆڤ دەدات. لە ناونیشانی ڕاپۆرتەکە دەردەکەوێت، شێوازی سزادان لەو سەردەمەدا زۆرە، شێوازەکان بە پیس و خراپی نەخشەیان بۆ دەکێشرێت، بە شێوەیەک شوێنەواری سزادانی جەستەیی جێناهێڵێت. بێگومان بێ بەشکردن لەخەو مەبەستی ئەو سزادانە بەدیدەهێنێت، تاکو کاتی نووسینی ئەم کتێبە، ئەو شێوازەی سزادان بەردەوام لە لێپرسینەوەکان لە چەندین وڵات بەکاردەهێنرێت، لە نێویاندا "میانمار، ئێران، ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ئیسرائیل، میسر، لیبیا، پاکستان، شانشینی عەرەبی سعودیا، تونس، تورکیا، عێراق".

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنەی زانایان کەم بایەخ بە گرنگی خەو دەدەم، بە هەموو هێز و توانام داوای یاساغکردنی سزای بێبەشکردن لەخەو دەکەم، بە پشت بەستان بە دوو ڕاستی و هەقیقەتی ڕوون:

هەقیقەتی یەکەم: "ئەو دوو هەقیقەتە کەم بایەخن"، لەسەر ئەو بنەمایەی لەسەر سود دانراون، لە ڕەوتی لێپرسینەوە، پرسی بێبەشکردن لە خەو، ئامرازێکی باش نییە بۆ دەستکەوتنی زانیاری ورد و دروست، تاکو پشتی پێ ببەسترێت. لەبەرئەوەی کەسەکە پێویستی بە خەوە، ئەگەر بێبەشکردن بڕێکی سادە و کەمیش بێت، دەبێتە هۆی شڵەژانی توانستی ئەقڵی پێویست بۆ دەستکەوتنی زانیاری گونجاوی بڕواپێکراو، وەکو لە پێشدا بینیمان؛ شڵەژانی توانستە ئەقڵییەکان؛ وادەکات کەسەکە توانای بەیادهێنانەوەی ڕاست و دروست و هاوسەنگی لەدەستبدات، هاوکات ڕێگری لە بیرکردنەوەی لۆژیکی دەکات، لەگەڵ ڕێگریکردن لە وەرگرتنی قسە و تێگەیشتنی دەکات. لەوانەش خراپتر بێبەشبوون لە خەو، دەبێتە هۆی یاخیبوون و وەڵام نەدانەوە و سووربوون لەسەر هەڵوێستی بێدەنگی و پێداگریکردن لەسەر قسەنەکردن و وەڵام نەدانەوە و درۆکردنی زیاتر.

بێبەشبوون لە خەو لە دوای بورانەوە لە پلەی دووەم دێت، لە حاڵەتی بێبەشبوون لە خەو، مرۆڤ توانای ئەقڵی لەدەست دەدات، لەبەرئەوە مەبەستی دەستکەوتنی زانیاریی دروست ناتوانرێت سودی لێببینرێت و پشت بە زانیارییەکانی ببەسترێت؛ چونکە لە حاڵەتی بێبەشبوون لە خەو ئەقڵ وێڵ و سەرگەردان دەبێت، بۆیە دانپێدانانەکانی ڕاست و دروست نابێت، بێگومان ئەو دەزگایانەی سزای بێبەشکردن لەخەو پەیرەودەکەن، دانپێدانانیان دەوێت. بەڵگە لەسەر دانپێدانان لە ڕێگای بێبەشکردن لە خەو، لە لێکۆڵینەوەیەکی زانستیی نوێدا، دەردەکەوتووە یەک شەو بێبەشکردن لە خەو دەبێتە هۆی زیادبوونی ئەگەری ئەوەی کەسێکی ڕاستگۆ دان بە شتێک دابنێت کە نەیکردووە؛ بەڵکو زۆرجار ئەو ئەگەرە

چوار بەرانبەر زیاد دەکات. واتای ئەوەیە، لەوانەیە ڕەفتاری و سروشتیی کەسێک بێبەشکراو بگۆڕێت، لەوانەیە ئەو بیروبڕوایەی لە ناخەوە باوەڕی پێیەتی، بە تەواویی باوەڕی پێی نەمێنێت و بیگۆڕێت.

سەرۆک وەزیرانی پێشووی ئیسرائیل (مناحیم بێگن) زۆر بە ڕوونی جەخت لەو هەقیقەتە دەکاتەوە، کە زۆر نیگەران و خەمبار بووە، لە یاداشتەکەی بە ناوی "شەوانی سپی: چیرۆکی بەندیەک لە بەندیخانەکانی ڕوسیا". لە چلەکانی سەدەی بیستەم، دەگێڕێتەوە، کە بە ماوەیەکی زۆر پێش ئەوەی لە ساڵی (١٩٧٧) پۆستی سەرۆکی وەزیران وەربگرێت، بیگن لەلای سۆڤیەتییەکان دیل بووە. لەسەر دەستی دەزگای هەواڵگری سۆڤیەتی (KGP) لە بەندیخانە ڕووبەڕووی ئەشکەنجدان بووەتەوە، پرسی بێبەشکردن لە خەو بۆ ماوەیەکی درێژ، یەکێک بووە لە ئامرازەکانی ئەشکەنجەدانی، سەبارەت بە ئەزموونی ئەشکەنجەدان نووسیویەتی (زۆر لە حکومەتەکان بە ناوی دیارە بێتاوانە، ئاماژە بە : "بەڕێوەبردنی خەوی بەندییەکان" دەکەن.

کاتێک ئەو بەندیە لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکرێت، سەری پڕ دەبێت لە تەم و مژ، گیانی شەکەت و ماندوو دەبێت، تاکو دەمرێت، قاچەکانی زەوی ناگرن، تەنها یەک ئارەزووی دەمێنێت: ئەویش خەوە، ئارەزوو دەکات بەبێ هەڵستانەوە و بێداربوونەوە کەمێک بخەوێت و پشووبدات؛ بۆئەوەی خۆی لەیاد بکات ... هەر کەسێک ئەو ئارەزووەی هەبوو بێت، دەزانێت؛ برسیەتی و تینوێتی زۆر بێ ئارام و ئاسودەترە لە بێبەشبوون لە خەو ...

لە ماوەی مانەوەم لە بەندیخانەکانی ڕوسیا، ڕێکەوتی ئەو بەندیانەم کردووە، ئەوەی داوایان لێکردوون، واژۆیان لەسەر کردووە، تەنها بۆ بۆ برنەسەری ئەو پەیمانەی لەلایەن ئەو کەسەی لێپرسینەوەی لەگەڵ دەکات، مایەی سەرسوڕمانە، پەیمانی ئازادبوونی پێ نەداوە! بەڵکو پەیمانی ئەوەی پێداوە، ئەگەر ئەوەی دەیخاتە بەردەستی واژۆی بکات، دەتوانێت ئەوەندە بخەوێت کە خۆی دەیەوێت!

هەقیقەتی دووەم: زۆر بەهێزترە لە پێناوی بێبەشکردنی بەزۆر لە خەو، لەبەرئەوەی بێبەشکردن زیانی جەستەیی و ئەقڵی لێدەکەوێتەوە، مایەی داخە؛ ئەو ئازارەی لە ئەنجامی بێبەشکردن لە خەو پەیدا دەبێت، لەسەر جەستە و ڕوخسار نابینرێت، "لە بنەماوە ئەو مەبەست و ئامانجی لێکۆڵەرانە". پرسێکی سەلمێنراوە لە ڕووی ئەقڵی، درێژبوونەوەی ماوەی بێبەشبوون لە خەو و بەردەوامبوونی بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ، هێز و بیرۆکەی خۆکوشتن و ژمارەی هەوڵەکان بۆ خۆکوشتن زیاد دەکات، ئەو دوو پرسە؛ بە ڕێژەیەکی زیاتر لەو بەندییە ڕاگیراوەکان ڕوو دەدات، واتا ئەو بەندیانەی چارەنووسیان نادیارە،

بەراورد بە خەڵکی ئاسایی و گشتی. هەروەها کەمخەویی دەبێتە هۆی پەرەسەندنی حاڵەتی قەڵەقی و کەئابە و ئازاری بێ کۆتایی.

ئەگەر لە ڕووی جەستەیی لە بێبەشبوون لە خەو بڕوانین؛ ئەگەری توشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات، وەکو جەڵتە و تێکچوونی لێدانی دڵ، هەروەها لاوازبوونی سیستەمی بەرگری، کە ئاسانکاری بۆ توشبوون بە پەتا و نەخۆشی و شێرپەنجە زیاد دەکات، هەروەها توشبوونی کۆئەندامی زاوزێ بە نەزۆکی زیاد دەکات.

زۆر لە دادگاکانی وێلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بە ڕوون و ڕاشکاوانە قسەیان لەسەر ئەو هەڵوێستە کردووە، بەڕوونی بە دەقی یاسایی سەرکۆنەی پەیڕەوکردنی بێبەشکردنی بەندییەکانییان لە خەو کردووە و چەندین بڕیاریان سەبارەت بەو پرسە دەرکردووە، دەقی بڕیارەکان: بێبەشکردن لە خەو پێشێلکردنی بەندە هەموارکراوەکانی هەشت و چواردەی دەستوری وێلایەتە یەکگرتووەکانە، ئەو بەندانەیی تایبەتن بە پارێزگاریکردن لە سزادانی نامرۆڤانەی ستەمکارانە. لۆژیکی ئەو دادگایانە ڕاست و ڕەوانە و هیچ تەم و مژێکی تیادا نییە، لە بڕیارەکان جەختییان لەسەر پێویستی خەو کردووە، لەسەر ئەو بنەمایەی "خەو پێویستییەکی بنەڕەتییە بۆ ژیان". پرسەکە بە تەواویی ڕوونە، لەبەرئەوەی خەو پێویستییەکی بنەڕەتی ژیانە.

لەگەڵ هەموو ئەو ڕاستیانە، بەڵام وەزارەتی بەرگری ئەمریکا، ئەو بڕیارانەی دادگای پێشێلکردووە، لە بەندیخانەی گوانتانامۆ بۆ ماوەی بیست کاتژمێر لە لێپرسینەوەی گیراوان بەبێ پچڕان بەردەوامی پێدەدەن. ئەو پێشێلکردنانە لە نێوان سالانی (٢٠٠٣ و ٢٠٠٤) ئەنجامدراوە، تاکو ئەمڕۆ ئەم جۆرە سزادانە، لەگەڵ بەندییەکان ڕێگاپێدراوە، بە پێی پێداچوونەوە و هەمواركردنەوەی بڕیارەکانی دادگا، سەبارەت بە پرسی بێبەشکردنی بەندییەکان لە خەو، "بەڵگەیەکی مەیدانییە بۆ سوپای وێلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا" لە پاشکۆی (م) دەڵێت: دەتوانن خەوی بەندییەکان بۆ ماوەی چوار هەفتە، لە بیست و چوار کاتژمێر کورت بکەنەوە بۆ چوار کاتژمێر. سەبارەت بەو بڕیارە دەمەوێت ئاماژە بەوە بکەم، لە پێشدا پرسەکە بەوشێوەیە نەبووە، لە بڵاوکراوەی پێشوو، لە سالی (١٩٩٢) هاتووە، ماوەی بێبەشکردن لە خەو، پرسێکی نامرۆڤانەیە، بێبەشکردن لە خەو؛ نموونەیەکی ڕوونە لەسەر "ئەشکەنجەی هزری".

بێبەشکردنی مرۆڤ لە خەو؛ بەبێ ڕەزامەندبوونی تەواو و بەبێ دەستەبەرکردنی چاودێری تەندروستی تەواو، تەنها ئامرازێکی بەربەریانە و دەستدرێژکردنە سەر لایەنی بایۆلۆژیی و دەروونی مرۆڤ. کاریگەریی بێبەشکردن لە خەو لە ڕووی توانایی، ئەگەرێکە

بۆ مردن لە ماوەیەکی دوور، یەکسانە لەگەڵ برسیکردن تاکو مردن. ئێستا کاتی کۆتایی هێنانە بە هەموو ئەشکەنجەدانێک، لە نێویاندا بەکارهێنانی بێبەشکردن لە خەو: سزایەکی نامرۆڤانە و ڕەتکراوەیە. باوەڕبکە ئێمە دوای چەند ساڵێک دەبینین، لە پشتی بینین داخ و پەژارە و هەستێکی چالاکی قوڵ لە بەرانبەر سزادانی مرۆڤ بە بێبەشکردن لە خەو هەیە.

خەو و پەروەردە (SLEEP AND EDUCATION)

ڕۆژی خوێندن لە زیاتر لە (٨٠%) خوێندنگە دواناوەندییە گشتییەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا پێش کاتژمێر هەشت و چارێکی بەیانی دەسپێدەکات، نزیکەی دەوامی (٥٠%) ئەو خوێندنگەیانە پێش حەوت و بیست خولەک دەستپێدەکات. ئەو خوێندنگایانەی وانەکانیان لە حەوت بیست خولەکی بەیانیان دەستپێدەکات، پاسەکانییان لە کاتژمێر پێنج و چارێک بۆ پێنج و نیو بە گشتی دەستدەکەن بە هەڵگرتنی منداڵەکان لە ماڵەکانیان و بەرەوە خوێندگاکان بەڕێدەکەون، هەندێکجار لەو کاتانەش زووتر منداڵەکان لە ماڵەکانییان هەڵدەگرن، ئەو ڕێکارە بۆ ماوەی چەندین ساڵ بەدوایەک، لە هەموو هەفتەیەک پێنج ڕۆژ دووبارە دەبێتەوە. بێگومان کارێکی شێتانەیە!

ئایا تۆ توانای سەرنجدان و فێربوونی هیچ شتێکت دەبێت، کاتێک لە هەمان کاتژمێر، زۆر زوو لە خەو هەڵبستیت؟ پێویستە بیربکەینەوە کاتژمێر پێنج و چارێکی بەیانی بۆ هەرزەکار، هەمان کاتژمێر پێنج و چارێکی بەیانی بۆ پێگەیشتووان نییە. لە بەشەکانی دیکە بەڕوونی ئەو پرسەمان ڕووناکردەوە، سوڕی ڕیتمی ڕۆژانە لەلای هەرزەکار زۆر لە پێشە، جیاوازییەکە سێ کاتژمێرە. سەبارەت بەو جیاوازییە زۆرە، پرسیارێک دێتە پێشەوە، پێویستە ئاراستەی تۆی بکەم "ئەگەر کەسێکی پێگەیشتووی"، پرسیارەکەم بەوشێوەیە دەبێت: ئایا تۆ دوای ئەوەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بە ناچاری و بێ ویستی خۆت، لە کاتژمێر سێ و چارەکی بەیانی لەخەو بێداردەکرێیتەوە و هەڵدەستێنن، دەتوانی سەرنج بدەیت و فێری شتێک ببیت؟ ئایا دوای هەڵستان هەست و مەزاجت چۆن دەبێت؟ ئایا لە شوێنی کارکردن، توانای خۆگونجانت لەگەڵ هاوڕێکانت دەبێت، تاکو بە لێبوردەیی و ڕێزەوە ڕەفتارییان لەگەڵ بکەیت؟ ئایا ڕەفتارت لە بەرانبەر ئەوانی دیکە جوان و شیاو دەبێت؟ پرسێکی سروشتییە کە وانابێت! کەواتە لەبەرچی لە وڵاتانی پیشەسازی، داوا لە ملیۆنان هەرزەکار و منداڵ دەکەین، ئەوە بکەن؟ هاوکات پرسێکی ڕوونە پرۆسەی پەروەردە بەوشێوەیە نەخشەیەکی نموونەیی پرۆسەی فێرکردن نییە! هەروەها مۆدێلێکی گونجاو نییە، بۆ گەشەپێدانی تەندروستی ئەقڵی و جەستەیی منداڵ و هەرزەکارەکانمان.

سەپاندنی کەمخەوییەی درێژخایەنەی لە دەستپێکی خوێندن، مایەی قەڵەقییە، لە کاتێکدا سالآنی قۆناغی تەمەنی هەرزەکاری لە ڕووی توشبوون بە نەخۆشی ئەقڵی درێژخایەن، بە ئاسانی کاری تێدەکرێت، لەوانە توشبوون بە کەئابە و قەڵەقی و شیزۆفرینا و مەیلی خۆکوشتن. کەمکردنەوەی خەوی هەرزەکار بەبێ هۆکار و لەبەرچاوگرتنی بارودۆخی کەسەکە، لەوانەیە ببێتە فاکتەری سەرەکی گۆڕانی حاڵەتی دەروون دروستی بۆ نەخۆشی دەروونی، کە بە درێژایی ماوەی ژیانی لێی ڕزگار نەبێت.

دەزانم وتنی ئەو هەقیقەتە پرسێکی ترسناکە، بەڵام لە شکستەوە نایڵێم، هەروەها بەبێ بەڵگە نایڵێم. لە شەستەکانی سەدەی بیستەم، یان کاتێک ئەرک و ڕۆڵی خەو زۆر ڕوون نەبوو، توێژەران کەسانی پێگەیشتوویان لە دەستپێکی تەمەنیان لە خەوی جوڵەی خێرای چاو بۆ ماوەی یەک هەفتەی تەواو بێبەشکرد، "یان لە خەوبینین بێبەشیانکرد"، بەڵام ڕێگایان پێدان خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بخەون.

ئەو داماوانەی بەشداری تاقیکردنەوەکەیانکرد، یەک هەفتە لە تاقیگەدا لەگەڵ جەمسەرە کارەباییەکانی لەسەر سەریان دانرابوون مانەوە، یەکێک لە توێژەرەوەکان لە شەوانە دەچووە ژووری تاقیگەی خەوتنیان، بۆئەوەی هەر جارێک دەچنە قۆناغی خەوی جوڵەی خێرای چاو، بێدارییان بکاتەوە، ئەو بەشداربووانەی لە ئەنجامی کەمخەویی چاویان سور هەڵگەڕابوو، پێویست بوو لەسەریان هاوکێشەیەکی بیرکاری لە ماوەی پێنج خولەک یان دە خولەک چارەسەر بکەن، لەگەڵ ڕێگریکردن لێیان بگەڕێنەوە بۆ خەو. ئەو پرسە بۆماوەی حەوت ڕۆژ دووبارە دەبووەوە، هەر جارێک دەچوونە خەوی جوڵەی خێرای چاو بێدار دەکرانەوە. بەوشێوەیە تاقیکردنەوەیەکە کاتژمێر لە دوای کاتژمێر و شەو لە دوای شەو بەردەوامبوو، بەڵام خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بە دروستی و بە شێوەیەکی گشتی مایەوە، توێژەران هیچیان لێنەبڕی، تەنها بڕی خەوی جوڵەی خێرای چاوی بەشداربووانیان، بە بڕێکی زۆر کەم لەوەی لەسەری ڕاهاتبوون کەم کردبووەوە.

پێش تەواو بوونی حەوت ڕۆژ تاقیکردنەوە، یان زووتر لە حەوت ڕۆژ، کاریگەرییەکان لەسەر تەندروستی ئەقڵییان بە ڕوونی دەرکەوت. لە ڕۆژی سێیەم یەکەم نیشانەی تێکچوون و هەوکردنی دەمارەکان دەرکەوت (پسایکوسس). لە ئەنجامدا بەشداربووان گۆڕان بۆ کەسانی قەڵەق و مەزاجی، هەروەها حاڵەتی بزرکان و وڕێنەکردنیان لێدەرکەوت. شتی ناواقیعییان دەبیست، هەروەها شتی وەهمی و ناواقیعییان دەبینی. هاوکات توشی ڕێژەیەک لە "شێتی و شڵەژان بوون"، کە هەندێک لە بەشداربووان گومانیان دەکرد توێژەرەکان بە ڕێگای شاراوە پیلانیان لە دژ دەگێڕن، وەکو ئەوەی هەوڵی ژەهراویکردنیان

بدەن، هەروەها کەسانی دیکە، کە بەشداری تاقیکردنەوەکە نەببوون، باوەڕیان وابوو، ئەو توێژەرانە تەنها زانای نهێنی نینە، بەڵکو ئەو تاقیکردنەوەیە پیلانێکی قێزەون و بێزراوی حکومەتە، بۆ تاقیکردنەوەی زانستیی.

لەو کاتەوە؛ زانایان گەیشتن بە ئەنجامی قوڵ: کە خەوی جوڵەی خێرای چاو، جیاوازیی لە نێوان ئەقڵانی و شێتی دیاری دەکات. ئەگەر ئەو نیشانەی بەشداربووانی تاقیکردنەوەکە بۆ پزیشکی پسپۆڕ وەسف بکەین، بەبێ ئەوەی هەقیقەتی بێبەشکردنیان لە خەوی جوڵەی خێرای چاوی پێ بڵێین، پزیشکەکە دەستنیشانکردنی ڕوونمان پێ دەدات، دەڵێت: ئەوانە توشی کەئابە و شڵەژان و قەلەقی و شیزۆفرینیا بووینە. بەلام لە هەقیقەتدا ئەو کەسانە تەنها پێش چەندڕۆژێک لە دەستپێکی تەمەن بوون و کەسانی تەندروست بوون! نە کەئابەیان هەبوو، نەگرفتی شڵەژانی قەلەقی و شیزۆفرینیایان هەبوو، هاوکات هیچ مێژوویەکی توشبوونیان بەو حاڵەتە نەبووە، چ لە ڕووی مێژووی خودیان یان خێزانیان.

ئەگەر هەر هەوڵێک، لە هەوڵەکانی ڕابردوو بۆ شکاندنی ژمارەی پێوانەیی لە بێبەشبوون لە خەو بخوێنینەوە، ئەوە هەمان ئەو نیشانە گشتییانە دەبینین، یان زۆر لە نیشانەکانی ناهاوسەگی و هەڵچوونی دەروونی دەبینین. کەواتە نەبوونی خەوی جوڵەی خێرای چاو لەو قۆناغەدا، بایەخی تایبەتی خۆی هەیە، ئەو بایەخە لە کاتژمێرەکانی کۆتایی ماوەی خەو دێت، یان لەو کاتژمێرانەی منداڵ و هەرزەکارەکانمان لە ئەنجامی کاتی زووی خوێندن لێ بێبەش دەکەین، ئەو پرسە هێڵیی جیاکەرەوە لە نێوان حاڵەتی هزری جێگیر و حاڵەتی هزری ناجێگیر دەکێشێت.

منداڵەکانمان لە ڕووی بایۆلۆژیی بە بەردەوامی لەو کاتە نالۆژیکییە نەچوونە بۆ قوتابخانە، لە سەدەی پێشوو؛ خوێندنی قوتابخانەکان لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە کاتژمێر نۆی بەیانی دەستیانپێدەکرد، لەبەرئەوە (٩٥%) منداڵان بەبێ ئەوەی پێویستییان بە کاتژمێری ئاگادارکردنەوە بێت بێداردەبنەوە و لە خەو هەڵدەستان. بەلام لە ئێستادا؛ پێچەوانەکەی ڕاستە؛ لە ئەنجامی بەردەوام ئاراستەکردنی کاتی دیاریکراو، بۆ دەستپێکردنی خوێندن لە قوتابخانەکان پێش دەخرێت، بەلام ئەو پێشخستنە ڕاستەوخۆ پێچەوانەی پێویستییەکانی پەرەسەندن و گەشەکردنی ئەقڵی و جەستەیی منداڵ و هەرزەکارەکانمانە، چونکە بەشی زۆری ماوەی خەوی جوڵەی خێرای چاو، کە دەوڵەمەندە بە پەرەسەندن و گەشەکردنی منداڵان و هەرزەکاران لە یەکەم بەیانییە.

هەروەها (د. لویس تیرمان) پسپۆڕی دەروونزانی لە زانکۆی ستانفۆرد، بەشداری لە داهێنانی تاقیکردنەوەی ڕێژەی زیرەکی (IQ) کردووە، لە تاقیکردنەوەکانی جەختی لە پرسی

ڕێژەی زیرەکی کردووە، لە پێناوی پەرەپێدانی فێرکردنی منداڵان، تیرمان یەکێکە لەو زانایانەی لە بیستەکانی سەدەی ڕابردوو، نەخشەی زۆر لەو فاکتەرە جیاوازانەی کێشاوە، کە پاڵپشتی سەرکەوتنی هزری منداڵان دەکەن. خەوی تەواو و پێویست یەکێکە لەو فاکتەرانەی لە تاقیکردنەوەیەکی گرنگ بەو پرسە دۆزیەوە، هەروەها لە کتێبەکەی بە ناوی "لێکۆڵینەوە لە جیناتی زیرەکی"، تیرمان ئەوەی دۆزیەوە، توانای هزری منداڵ لەگەڵ زیادبوونی کاتژمێرەکانی خەو زیاد دەکات، بەبێ لەبەرچاوگرتنی تەمەن.

هەروەها ئەوەی دۆزیە، کاتی خەوتن پەیوەستە بە کاتی دانراوی لۆژیکی سەرەتای وانەکانی قوتابخانە: کاتی دانراوی دەستپێکی خوێندن گونجاوە لەگەڵ ڕیتمی بایۆلۆژیی ناخەکیی مێشکی ئەو کوڕە یان کچەی کە هێشتا بە ئاراستەی پێگەیشتنی گەشە دەکات.

لەگەڵ ئەوەی پەیوەندی نێوان هۆکار و کاریگەرییەکان لە توێژینەوەکانی تیرمان کۆتایی نەهاتووە، ئەو بەڵگەیەی لەبەردەستیدایە، ڕازیکردووە لەسەر ئەوەی خەو پرسێکە شایستەی ئەوەیە بە گشتی داکۆکی لێبکرێت، بە تایبەتی کاتێک پرسەکە پەیوەستە بە لێکۆڵینەوە لە منداڵ و گەشەی تەندروستییان. لەسەر ئەو بنەمایەی سەرۆکی ڕێکخراوێکی ئەمەریکییە بۆ دەروونزانی، زۆر پێداگری لەسەر ئەوەکردووە، نابێت ویلایەتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا، ئەو بنەمایە پەیڕەو بکەن، کە لە هەندێک لە وڵاتانی ئەوروپا خەریکە دەبێت بە یاسا و پەیڕەودەکرێت، ئەویش پێشخستنی سەرەتای دەستپێکی خوێندنە بۆ کاتژمێری زووتر لە بەیانیان، بەوشێوەیە خوێندن لە کاتژمێر هەشت یان حەوت دەستپێبکات، لە بری ئەوەی لە نۆ دەستپێبکات.

تیرمان باوەڕی وابوو، ئەو مەیلە بە ئاراستەی "مۆدێلی بەیانی زوو" لە فێرکردن، زیانی دەبێت، بەڵکو زیانی قوڵ بە گەشەی هزری منداڵەکانمان دەگەیەنێت. لەگەڵ ئەوەی لە زیانەکان ئاگاداری کردوونەتەوە، بەڵام سیستەمی فێرکردن یان پەروەدە لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، نزیکەی دوای سەد ساڵ، بۆ سەرەتا و دەسپێکی خوێندن گۆڕاوە بۆ کاتی زووی بەیانیان. لە کاتێکدا زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا بە تەواویی پێچەوانەکەیان پەیڕوکردووە.

ئێستا بەڵگەی زانستییمان لەبەردەستە، پشگیری ئەو تێڕوانینە دانایيە دەکات، کە تیرمان هەیبوو، لێکۆڵینەوەیەکی درێژ خایەنم بۆ ئەو مەبەستە لەسەر زیاتر لە پێنج هەزار قوتابی لە قوتابخانەیەکی یابان ئەنجامدا، گەیشتم بەوەی ئەو کەسانەی ماوەیەکی درێژتر دەخەون، نمرەی دەستکەوتییان لە وانە جیاوازەکان چاکترە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەی خەوی تاقیگە بە مەرجی ڕێکخراو " نموونەی تاقیکردنەوەکە پێکهاتبوو لە کەمترین ژمارە" دەریخست،

ئەو منداڵانەی کۆی کاتی خەویان درێژترە، ڕێژەی زیرەکییان بەرزترە؛ کەواتە ئەو قوتابیانەی زیاتر دەخەون، زۆر جیاوازترن لەو قوتابیانەی نمرەی نزمیان لە تاقیکردنەوەی ڕێژەی زیرەکی بەدەستهێناوە، لە کاتێکدا جیاوازیی خەویان لە نێوان چل خولەک بۆ پەنجا خولەکە لە یەک شەودا.

هەروەها لێکۆڵینەوەی دیکە لەسەر دوانە هاوشێوەکان ئەنجامدراوە، جەختی لەسەر ڕادەی گرنگی خەو کردووە، لەسەر ئەو بنەمایەی فاکتەرێکە دەتوانێت ئەو تایبەتمەندیانە بگۆڕێت، کە جینات دیاری دەکات. لە لێکۆڵینەوەکەی (د. ڕۆنالد ویلسون) لە خوێندنگەی لویسفیل بۆ پزیشکی، لە هەشتاکانی سەدەی بیستەم ئەنجامیدا، "ئەو لێکۆڵینەوەیە تاکو ئێستا بەردەوامە"، لە لێکۆڵینەوەکە حاڵەتی سەدان دوانەی لە تەمەنێکی زۆر زوو هەڵسەنگاند. لە لێکۆڵینەوەکە جەختیانکردە سەر ئەو دوانانەی چانسی خەوی بەردەوامیان بە بڕی جیاواز هەبوو، بۆ ماوەی دەیان ساڵ چاودێری خەوی بەردەوامیان کردن، کاتێک تەمەنی دوانەکان گەیشت بە دە ساڵ، کاتێکی زیاتر دەخەوتن، لە ڕووی زیرەکی و توانای فێربوون سەرکەوتوو تر بوون، هەروەها نمرەی بەرزتریان لە تاقیکردنەوەی، پێوانەیی بۆ خوێندنەوە و تێگەیشتن بەدەستهێنا، هاوکات فێری ژمارەیەکی زۆر لە وشەی زمانەوانی ببوون، بەراورد لەگەڵ ئەو دوانانەی کاتێکی کەمتر دەخەوتن.

بەڵگەی تەواو لەسەر پەیوەندی نێوان خەوی زیاتر و دەستکەوتی زیاتری خوێندن نییە، کە خەو ئەو سودە زۆرە لە ڕووی فێربوون بەدیدەهێنێت، بەڵام پەیوەندی هۆکارگەری لە نێوان خەو و یادەوەری "لە بەشی شەشەمی ئەم کتێبە هەیە، کە لە پێشدا قسەمان لەسەر کردووە"، لەسەر بنەمای ڕووناکردنەوەکانمان دەتوانین بڵێین: ئەگەر خەو بەو ئاستە پەیوەندی بە فێربوونەوە هەبێت، ئەوە پێویستە زیادبوونی کاتی خەو لە ڕێگای دواخستنی کاتی دەستپێکردنی خوێندن لە قوتابخانەکان، گۆڕانی ئەرێنی ڕوون لە توانای قوتابییان لەسەر فێربوون دروست بکات، لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان بە کرداری ئەوە ڕوویدا.

ژمارەیەک لە قوتابییانی خەوتوو، لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لەسەر مۆدێلی کاتی زووی دەستپێکی وانەکان یاخیبوون، لە ئەنجامدا دەستپیکی ڕۆژی قوتابخانە هەندێک لە کاتی لۆژیکی لە ڕووی بایۆلۆژیی نزیک کراوەتەوە.

یەکێک لە تاقیکردنەوە ئەزموونییە یەکەمەکان لە شاری ئیدینا لە ویلایەتی مینیسوتا ئەنجامدرا، کاتی دەستپێکی خوێندنی هەرزەکاران لە حەوت و بیست و پێنج خولەک گۆڕدرا بۆ هەشت و نیوی بەیانی، ئەو گۆڕانە لە ناکاوە لەسەر ئاستی قوتابخانەکان ئەنجامدرا، ماوەکە زیاتربوو لەوەی مرۆڤ بتوانێت لە زیادبوونی دەرفەتی خەوی بەیانی پێشبینی

بکات؛ کە ماوەی زیادبوونی دەرفەتی خەوتن، تەنها چل و پێنج خولەک بوو. پرسی چاکتربوونی ئاستی قوتابییان، بە بەکارهێنانی ئامرازی پێوانەیی ناسراو بە تاقیکردنەوەی هەڵسەنگاندنی قوتابخانە (SAT) ئەنجامدار.

ساڵێک پێش گۆڕانی کاتی دەستپێکی خوێندن، ناوەندی ڕێژەیی بۆ نمرەی بەدەستهێنراو لە تاقیکردنەوەی (SAT) زارەکی قوتابیان، چاکترین ئاستی چالاکی و دەستکەوتی قوتابیان گەیشتبووە (٦٠٥) نمرە، ئەو دەستکەوتە زۆر نایاب بوو. بەڵام لە ساڵی دواتر، یان لەو ساڵەی کاتی دەستپێکی دەوامی تیادا گۆڕدرا بۆ هەشت و نیوی بەیانی، ئەو ڕێژەیە بەرزبووەوە و بۆ (٧٦١) نمرە لە هەمان گروپی قوتابییە نایابەکان.

هەروەها نمرەی تاقیکردنەوەی (SAT) لە بیرکاری چاکتربوو، لە (٦٨٣) نمرەی ناوەند لە ماوەی ساڵی پێش گۆڕانی کات، بەرزبووەوە بۆ (٧٣٩) نمرە لە ساڵی دواتر. ئەگەر ئەو ئەنجامانە بە یەکەوە کۆبکەینەوە، دەبینین پرسی دواخستنی کاتی دەستپێکی خوێندن، یان ڕێگادان بە قوتابیان ماوەیەکی درێژتر بخەون و چاکتر لەگەڵ ڕیتمی بایۆلۆژیی جێگیریان ئاوێزان بن، ئەنجامی پوختی لێکەوتەوە، ئەنجامەکە بەپێی پێوەری (SAT) گەیشت بە (٢١٢) خاڵ. پرسی چاکتربوون دەتوانێت سروشتیی زانکۆکان بگۆڕێت، کە ئەو هەرزەکارنە لە دوای تەواوکردنی خوێندنی ئامادەی بۆی دەچن. لە ئەنجامدا ئاراستەی ژیانی ئەو هەرزەکارانە دەگۆڕێت.

لەگەڵ ئەوەی کەسانێک هەیە مشتومڕ لەسەر وردی و دروستی ئەزموونەکەی شاری ئیدتنا دەکەن، بەڵام لێکۆڵینەوەکە بە تەواویی کۆنترۆڵکراو بوو، هەروەها مێتۆدی بوو، لەبەرئەوە ئەنجامی تاقیکردنەوەکە سەلمێنراوە و هەڵە نییە.

هەروەها زۆر لە ناوچەی دیکە، لە ژمارەیەک لە ویلایەتەکانی ئەمریکا پشتییان بە گۆڕانی کاتی دەستپێکی قوتابخانە بەست، کە بۆ ماوەی یەک کاتژمێری دەستپێکی خوێندنیان دواخست، لە ئەنجامدا قوتابییەکانییان بە ڕوونی نمرەی بەرزتریان بەدەستهێنا. پرسێکی لەناکاو نییە، هاوکات بەبێ لەبەرچاوگرتنی کاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە، چاکتر بوونی ئاستی چالاکی و دەستکەوت چاوەڕوانکراوە؛ بەڵام زیادبوونی ئاستی چالاکی و دەستکەوت، زیاتر لە ماوەی وانەکانی بەیانیان بوو.

پرسێکی ڕوونە مێشکی کەمخەویی شڵەژاو، هاوشێوەی ئەو پاڵاوتەیە کە یادەوەری لێدەڕوات، ئەو مێشکە ئامادەیی وەرگرتنی زانیاری و مژین و هەڵگرتن بە شێوەیەکی کارا و چالاک نابێت. بەردەوام بوون لەسەر ئەو ڕێگایە واتای ئەوەیە، شتێک نییە ڕێگری لەوە بکات، منداڵەکانمان کەمئەندامبن و دووچاری لەدەستدانی بەشکی یادەوەریان ببن. بەڵکو

دەتوانێت مێشکی گەنجەکان ناچار بکات، هەموویان ببن بە "باڵندەی ڕۆژ"، بەوشێوە وادەکات منداڵەکانمان نەتوانن مەعریفە و نمرەی باش بەدەست بهێنن. واتای ئەوەیە نەوەیەک لە منداڵی بێبەشکراو لە مەعریفە پێدەگەیەنین، لە ئەنجامی کەمخەویی گرفتاری نەزانین و بێ توانایی ئەقڵی دەبن. بژاردەی زیرەکانە، پشت بەستانە بە کاتی دواخراو بۆ دەستپێکی وانەکان.

زۆرترین ئەو دید و تێڕوانیانەی مایەی قەڵەقییە، دیدگای ئەو خێزانانەیە، کە داهاتییان سنوردارە، ئەو دید و تێڕوانییە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بە پەروەردە و فێرکردنەوە هەیە، ئەنجامەکەی لە پرسی گەشەنەکردنی مێشکی منداڵەکان دەردەکەوێت، کە پەیوەندی بە خەوەوە هەیە، لەبەرئەوەی دۆخی کۆمەڵایەتی و ئابووریان نزمە و نەگونجاوە لەگەڵ ئەگەری گەیاندنی منداڵەکان بە ئۆتۆمۆبێل بۆ قوتابخانە. بەشێکی کێشە دەگەڕێتەوە بۆ خێزانی ئەو منداڵانەی لە کەرتی خزمەتگوزاری کاردەکەن، بۆیە پێویستە بەیانیان کاتژمێر شەش بچن بۆ سەر کارەکانیان، یان هەندێکجار پێش ئەو کاتە، واتای ئەوەیە منداڵەکانیان بۆ چوون بە قوتابخانە پشت بە پاسەکانی قوتابخانە دەبەستن، بۆیە پێویستە لە کاتێکی زووتری بەیانیان لە خەو هەڵبستن، بەراورد بەو منداڵانەی کە خێزانەکانییان بە خۆیان دەیان گەیەنن. لە ئەنجامدا منداڵی خێزانە ئاست نزمەکان زیاتر لە خەو بێبەش دەبن، لەبەرئەوەی بە بەردەوامی بڕێکی کەمتر دەخەون، بەراورد منداڵی ئەو خێزانانەی لە ڕووی ماددی یان دارایی دۆخیان چاکترە، بەڵام ئەنجامەکە بازنەیەکی بەتاڵ نییە، بە بەردەوامی کاریگەرییەکان لەسەر حاڵەتی نەوەیەک یان چینێک بێت، واتا سیستەمێکی داخراو بێت و زۆر سەخت بێت مرۆڤ بتوانێت لێی دەربچێت، بێگومان زۆر پێویستمان بە شێواز و هۆکاری کارایە بۆ شکاندنی ئەم سیستەمە داخراوە خولاوەیە، هەروەها دەبێت لە کاتێکی زۆر نزیک ئەو سیستەمە داخراو و خولاوەیە بشکێنین و تێپەڕێنین.

ئەنجامی توێژینەوەکان ئەوەیان دۆزیەوە، زیادبوونی بڕی خەو لە ڕێگای دواخستنی کاتی دەستپێکی وانەکان، دبێتە هۆی زیادبوونی دیار و ڕوون لە ڕێژەی ئامادەبوونی قوتابیان لە قوتابخانەکان، هەروەها دەبێتە هۆکاری کەمبوونەوەی کێشەی دەروونی و ڕەفتاری، هەروەها کەمبوونەوەی ئاستی بەکارهێنانی کحول و ماددەی زیانبەخشی دیکە. هاوکات دواخستنی دەستپێکی وانەکان لایەنی باشی دیکەی هەیە، ئەویش دواکەوتنی کاتی تەواوبوونی قوتابخانەیە. بەوشێوەیە زۆر لە هەرزەکاران لە "کات و ماوە مەترسیدار" دەپارێزێت و وادەکات باشتر بخوێنن، ئەو ماوەیەیە کە دەکەوێتە نێوان کاتژمێر سێ و

شەشی دوای نیوەڕۆ، هاوکات قوتابخانە کۆتایی هاتووە، بەڵام ئەندامانی خێزان لەسەر کارن و هێشتا نەگەڕاونەوە ماڵەوە.

ئەوە بڕیارێکی گشتییە، ئەو ماوەیە کاتێکی مەترسیدارە، لەبەرئەوەی منداڵ بێ سەرپەرشت دەبێت، هاوکات سەرچاوەیەکە لە سەرچاوەکانی تێوەگلان لە تاوان و بەکارهێنانی کحول و ماددە هۆشبەرەکان. بەڵام دواخستنی کاتی دەستپێکی قوتابخانە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ماوە کاتییە مەترسیدارە، هەروەها کەمکردنەوەی ئەنجامە نەرێنییە مەترسیدارەکان، واتا ئەنجامی کەمکردنەوە پەیوەستە بە خەرجی دارایی کۆمەڵگە"، ئەو خەرجیانەی دەگەڕێنەوە، دەتوانرێت وەبەرهێنانی پێ بکرێت، بۆ پڕکردنەوەی خەرجییە زیادەکانی دواخستنی دەستپێکی کاتی وانەکان دەیسەپێنێت"، وەکو خەرجییەکانی گەیاندنی منداڵان بە ڕێگایەکی خێرا تر.

بەڵام لە چیرۆکی دواخستنی کاتی دەستپێکی قوتابخانە، شتێکی زۆر قوڵتر لە هەموو ئەوانەی خستمانەڕوو ڕوویداوە. شتێک توێژەران پێشبینیان نەکردووە: ماوەی تەمەنی پێشبینیکراوی قوتابیان زیاد دەکات. هۆکاری یەکەمی مردن لە نێو هەرزەکاران؛ ڕووداوی هاتوچۆیی ڕێگایە، لەسەر ئەو بنەمایە، دەکرێت ئەنجامی تێبینیکراو هەبێت، تەنانەت بۆ نزمترین کاتی کەمخەویی، وەکو لە پێشدا خستمانەڕوو، کاتێک قوتابخانەکانی ناوچەی (ماهتومیدی) لە ویلایەتی مینیسوتا کاتی دەستپێکی خوێندنی دوا خست، لە کاتژمێر حەوت و نیو گۆڕی بۆ هەشتی بەیانی، ڕێژەی ڕووداوەکانی هاتوچۆ بە ڕێژەی (٦٠%) کەمیکرد و دابەزی، ڕووداوەکان لەو شوفێرانە ڕوویدەدا، تەمەنییان لە نیوان (شازدە و هەژدە) ساڵی بوو.

هەروەها لە ناوچەی (تیتون) لە ویلایەتی وایومینگ هەمان گۆڕانکاری لەسەر کاتی دەستپێکی قوتابخانە جێبەجێکرا، لە حەوت و نیوی بەیانی گۆڕا بۆ کاتێکی لۆژیکی لە ڕووی بایۆلۆژیی، واتا کرا بە هەشت و پەنجا و پێنج خولەکی بەیانی، ئەنجامی ئەو ڕێکاری گۆڕینی کاتە سەرسوڕهێنەربوو: ڕووداوەکانی هاتوچۆ لە نێو ئەو شوفێرانەی تەمەنیان لە نێوان شازدە و هەژدە ساڵی بوو بە ڕێژەی (٧٠%) دابەزی.

بۆئەوەی ئەو ژمارەیە بخەینە چوارچێوەیەکی واقیعی، دەتوانی بەیادی خۆت بهێنییەوە، دەرکەوتنی تەکنەلۆژیای پایدانی وەستاندن (ABS)، کە تەکەرەکانی ئۆتۆمۆبێل بە هەڵواسراوی لە حاڵەتی فشارکردنی زۆر لەسەر پایدەری وەستان دەهێڵێتەوە، هاوکات دەرفەت بە شوفێر دەدات، ئۆتۆمۆبێلەکەی نەخولێتەوە لە ڕووداو دوور کەوێتەوە، ئەو تەکنەلۆژیایە بە ڕێژەی (٢٠ %) بۆ (٢٥%) ڕووداوەکانی کەمکردەوە.

ئەو داهێنانە بە شۆڕشێک لە جیهانی ئۆتۆمۆبێل دادەنرێت! بەڵام ڕێکاری بایۆلۆژیی سادە هەیە، کە دەستکەوتنی بڕی خەوی تەواوە، بڕی خەوی تەواو ڕێگایەکە بۆ کەمبوونەوەی ڕێژەی ڕووداوەکان لە هەرزەکاران، بە ڕێژەی زیاتر لە دوو ئەوەندە! بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ئەنجامە گونجاوە، وادەکات سیستەمی قوتابخانەکان لە پرسی پەیوەندیدار بە کاتی دەستپێکی وانەکان، لە بنەماوە دابڕێژرێنەوە. بەڵام تاکو ئێستا ئەو پرسە پرسێکی فەرامۆشکراوە. لەگەڵ ئەوەی لەلایەن "ئەکادیمیای ئەمریکی بۆ پزیشکی منداڵان" بە ئاشکرا داوادەکرێت، هەروەها لەلایەن "ناوەندی چاودێری نەخۆشییەکان و خۆپاراستن لێیان" داوادەکرێت، ئەوەی لە واقیعدا دەکرێت، گۆڕانکارییەکان تاکوئێستا هێواشە و بە سەختی جێبەجێ دەکرێن، ئەنجامەکان لە ئاستی پێویست نییە.

پرۆگرامی کاری پاسەکانی قوتابخانە و سەندیکای کارپێکردنی پاسەکان، فاکتەری بنەڕەتین لە پەکخستنی گەیشتن بە کاتی گونجاو بۆ دەستپێکردنی خوێندن، وەکو ئەوەی پرۆگرامێکی جێگیری بڕیاردراو بێت لە هێنانی منداڵەکان لە ماڵ لە کاتێکی زووی بەیانیان، بۆئەوەی ئەندامانی خێزان بتوانن بچن بۆ سەر کارەکانیان.

هۆکارە ڕوون و دیار لە گۆڕینی کاتی قوتابخانە بۆ کاتێکی درەنگتر لەسەر ئاستی نیشتمانی پرسێکی سەخت بێت. دەگەڕێتەوە بۆ سود و قازانجی ماددی، ئەگەر چی بە تەواویی ڕێزی لێدەگرم و هاوسۆزم لەگەڵیدا، بەڵام بە پاساوێکی گونجاوی نابینم، بۆ ڕەوایەتیدان بە سیستەمی کۆنی زیانبەخش، لە کاتێکدا ئەنجامی سیستەمە کۆنەکە، بەو ئاستە خراپ و زیان بەخش بێت.

ئەگەر ئامانجی سیستەمی پەروەردە فێرکردن بێت، ئەوە نابێت لە کاتی فێرکردن گیانی منداڵەکان بخەینە مەترسییەوە، واتای ئەوەیە لە ڕێگای ئەو سیستەمەی ئێستا، کاتی دەستپێکی خوێندن منداڵەکانمان بە شێوەیەک مەترسیدارە، بە تەواویی بێ هیوامان دەکات.

ئەگەر پرسی سیستەم لە ڕووی کاتەوە وەکو خۆی بمێنێتەوە، واتای ئەوەیە بە بەردەوامی لە بازنەیەکی بەتاڵ دەخولێینەوە، کە وادەکات منداڵەکانمان لە ڕێگای سیستەمی پەروەردە و فێرکردن بە سەختی و ئاستەنگدا تێپەڕن و لە حاڵەتی نیوە بێئاگاییدا بن، لەبەرئەوەی بە شێوەی درێژ خایەن لە خەو بێبەشبوونە، ئەو بێبەشبوونە چەندین ساڵ دەخایەنێت، هاوکات خەو، هزر و جەستەییان بێهێز دەکات. هەروەها لە گوێگرتن و گەیشتن بە توانای سەرکەوتنی هەقیقی شکست دەهێنن؛ بەوشێوەیە پرسەکە بەردەوام دەبێت، تاکو هەمان زیان دوای دە ساڵ لە ئێستا بە منداڵەکانی ئەوانەش دەگات، واتا بە منداڵی ئەوانە دەگات کە بەرپرسن لە دانان و پارێزگاریکردن لە سیستەمی کۆن.

بەردەوامبوونی ئەو سیستەمە زیانبەخشە، ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر پەرەدەستێنێت، داتا کەڵەکەبووەکانی ماوەی سەدەکانی ڕابردوو ئاماژە بەوەدەکەن، زیاتر لە (٧٥٠) هەزار منداڵ لە تەمەنی قوتابخانە "لە تەمەنی نێوان پێنج ساڵی بۆ هەژدە ساڵی)، بە ڕێژەی کەمتر لە دوو کاتژمێر لە شەوێکدا دەخەون، لەو ماوەیەی هاوتەمەنەکانییان پێش سەد ساڵ دەخەوتن، پرسی خەوتن بە ڕاست و دروست دەمێنێتەوە، ئەگەر منداڵەکە لە قۆناغی تەمەنی سەرەکی یان لاوەکی بێت.

هۆکارێکی دیکە هەیە؛ وادەکات خەو پێگەی یەکەمی لە ژیان و پەروەردە و فێرکردنی منداڵەکانمان هەبێت، ئەویش ئەو مەترسییەیە لە پەیوەندی نێوان کەمخەویی و پەتای شڵەژانی کەم سەرنجدان لە ئەنجامی چالاکی زیاد لە پێویست (ADHD) دێتە ئاراوە. ئەو منداڵانەی توشی ئەو شڵەژانە دەبن، مەزاجیان دەگۆڕێت، بە خێرایی توڕدەبن، زاتر مەیلیان پەرش و بڵاوە و لە ماوەی ڕۆژانی خوێندن سەرنج نادەن، هاوکات بەشێوەیەکی زۆر ڕوون مەیلی توشبوون بە کەئابە و ڕووکردنە بیرکردنەوەی خۆکوشتن لە تەمەنی هەرزەکاری و پێگەیشتن زیاد دەکات.

ئەگەر ئەو نیشانانە بە یەکەوە کۆبکەینەوە ئەو منداڵانە "توانای سەرنجدان و وریایی بەردەوامیان نییە، هەروەها لە فێربوون لاوازن و کێشەی ڕەفتاریان هەیە، تەندروستی ئەقڵییان ناجێگیرە"، ئەگەر شڵەژانی سەرنجدانی کەم وەرگرین، کە سەرچاوەکەی چالاکی زۆرە، دەبینین ئەو نیشانەیە نیمچە چوونیەکە لەگەڵ ئەو نیشانەیەی ئەنجامەکەی کەمخەوییە. ئەگەر منداڵێکی کەمخەو ببەیتە لای پزیشک، بەبێ ئەوەی باسی کەمخەویی بۆ بکات، بە نیشانەکان دەزانێت کێشەی ڕەفتاری و کەم سەرنجی هەیە "زۆرجار ئەوە ڕوودەدات، بەبێ ئەوەی پزیشک سەرنجی بدات"، پێشبینی پزیشک دەبێت چی بێت؟ چارەسەر کردنی منداڵەکەیە لەسەر کەم سەرنجی. نەک کەمخەویی، بەڵکو شڵەژانی کەمی سەرەنج لە بنەماوە کەم خەوییە، هەروەها کەم سەرنجی، سەرچاوەی چالاکی و جوڵەی زیادە لە منداڵان.

لە ڕاستیدا جیاوازیی زۆر لە پرسی چارەسەرکردن هەیە. زۆربەی خەڵک ناوی دەرمانە باوەکان بۆ چارەسەرکردنی شڵەژانی کەمی سەرنجدان دەزانن، کە سەرچاوەکەی چالاکی زۆرە، دەرمانەکانی بریتین لە : "ئادیرال و ڕیتالین". بەڵام خەڵکێکی کەم سروشتیی هەقیقی ئەو دوو دەرمانە دەزانن، ئادیرال تەنها ئامفیتامینە لەگەڵ هەندێک خوێی زیاد، ڕیتالین پێکهاتووە لە ماددەی دیکە، ناوی میسیل ڤینیدیتە. هەریەک لە ئامفیتامین و میستیل ڤینیدیت

دوو بەهێزترین ماددەی دەرمانی ناسراون لە ڕووی توانایان لەسەر ڕێگریکردن لە خەو و مانەوەی مێشکی کەسی پێگەیشتوو "یان مێشکی منداڵ لەو حاڵەتە" بە ئاگایی تەواو.

کۆتا شت منداڵ پێویستی پێیەتی دەرمانە، (د. تشارلز سیزلر) لە بواری خەو هاوڕێمە، ئاماژەی بەوە کردووە، کەسانێک هەیە ماوەی دەیان ساڵە لە ئەنجامی دەستگیرکردنیان لە بەندیخانە ڕاگیراون، بەهۆی فرۆشتنی ئامفیتامین لە شەقامەکان بە کەسانی نەوجەوان. بەڵام لە ڕووی دیاردەیی هیچ کێشەیەک نییە، ئەگەر کۆمپانیاکانی دەرمان ڕێگا بدەن، ڕاگەیاندن لە کاتە سەرەکییەکان لە (T V) پەخش بکرێت و تیشک بخاتە سەر شڵەژانی کەمخەویی کە لە ئەنجامی چالاکی زۆرە، هەروەها هانی فرۆشتنی دەرمانی دروستکراو لە ئامفیتامین بدرێت، "یان ئادیرال و ڕیتالین". ئەو کاتە هەر کەسێک کۆپیەک لە فرۆشتنی ماددەی هۆشبەر لە شەقامەکان ببینێت، حەزدەکات گاڵتەی پێ بکات!

لێرەدا هەوڵ نادەم مشتومڕ لەسەر هەبوونی زۆر حاڵەتی هەقیقی بکەم، کە شڵەژانی سەرنجی کەم لە ئەنجامی چالاکی زۆرە؛ هەروەها ناڵێم: هەر کەسێک نیشانەکانی ئەو شڵەژانەی لێدەرکەوێت، گرفتاری خراپی خەوە یان کەمخەوییە. بەڵام دەزانم هەندێک منداڵ؛ بەڵکو زۆر لە منداڵان، گرفتی کەمخەوییان هەیە؛ یان گرفتی شڵەژانی خەوی دەستنیشان نەکراون بە شێوەیەکی ڕاست، لەبەرئەوە پرسی کەمخەویی لەسەر شێوەی شڵەژانی کەمی سەرنج دەردەکەوێت، کە سەرچاوەکەی چالاکی زۆرە. ئەو منداڵانە ساڵانێکی درێژ لە قۆناغی گرنگی گەشەکردن، بە هۆی ئەو دەرمانانەی لە ئامفیتامین دروستکراون بە سڕکراوی دەمێننەوە.

نموونە لەسەر دەستنیشان نەکردنی شڵەژانی خەو بە دروستی، ناوی "پچڕانی هەناسەی خەوی داخراوی منداڵانە". ئەو حاڵەتە پەیوەندی بە پرخە پرخی بەهێزەوە هەیە. لەوانەیە ببێتە هۆی زیادە گۆشت و هەوکردنی لەوزەکان، کە بۆڕی هەوای منداڵ لە کاتی خاوبوونەوەی ماسولکەکانی هەناسەدان لە کاتی خەو دادەخات. دەنگی پرخە پرخی بەهێز، ناگەڕێتەوە بۆ ئەو هۆکارانە، بەڵکو دەنگی فشاری هەوا لە کاتی هەوڵی هەڵکێشانی بۆ سییەکان لە ڕێگای تەسکبوونەوەی بۆڕی هەوا ڕوودەدات. دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئۆکسجین، کە مێشک ناچاردەکات "بە هۆی کاری پێچەوانە" ماوە ماوە منداڵ لە شەودا بۆ ماوەیەکی کورت بێدار بێتەوە، تاکو بتوانێت هەندێک هەناسەی قوڵ هەڵمژێت، بۆئەوەی خوێن تێری ئۆکسجین بکات. بەڵام ئەوە ڕێگا لە منداڵ دەگرێت، بۆ ماوەی درێژ و بەردەوام مەیلی خەوی قوڵی نەمانی جوڵەی خێرای چاو بکات.

هاوکات شڵەژان و فشاری هەناسەدان دەتوانێت، حاڵەتی کەمخەویی درێژخایەن شەو لە دوای شەو و مانگ لە دوای مانگ و ساڵ لە دوای ساڵ بسەپێنێت.

بە تێپەڕبوونی کات لەگەڵ خراپتربوونی حاڵەتی کەمخەویی درێژخایەن، حاڵەتی منداڵ زیاتر لەو کەسانە دەچێت، کە توشی شڵەژانی کەم سەرنجی بوونە، لە ئەنجامی چالاکی زۆر لە ڕووی مەزاج و درککردن و هەڵچوونەکان و کار و چالاکییەکانی قوتابخانە. ئەگەر منداڵ بەخت یاوەری بێت، شڵەژانی خەوی دەستنیشان کرا، لەوزەکانی چارەسەر دەبێت، بەوشێوەیە نیشانەی شڵەژان و کەم سەرنجی لە ئەنجامی چالاکی زۆر بە تەواویی نامێنێت. هەروەها خەوی منداڵەکە لە شەوی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری بۆ لەوزەکانی چاک دەبێتەوە. کەواتە منداڵەکە لە شڵەژانی کەم سەرنجی، لە ئەنجامی چالاکی زۆر چاک دەبێتەوە!

لەسەر بنەمای کۆتا لێکۆڵینەوە و هەڵسەنگاندنی نەخۆشەکان، دەتوانین پێشبینی بکەین (٥٠%) ئەو منداڵانەی توشی شڵەژانی کەمی سەرنجی و چالاکی زۆر دەبن، لە بنەماوە خەویان شڵەژاوە؛ بەڵام تەنها حاڵەتی هەندێکییان بە ڕاستی دەزانرێت. ئەو پرسە پێویستی بە هەڵمەتی وشیاری تەندروستی گشتییە، دەبێت حکومەت ئەنجامی بدات، چاکترە ئەو هەڵمەتە دوور بێت لە کاریگەریی گروپی فشاری ئەو کارمەندانەی لە بەرژەوەندی کۆمپانیاکانی دەرمان کاردەکەن.

ئەگەر کەمێک لە پرسی شڵەژانی کەمی سەرنجدان لە ئەنجامی چالاکی زۆر دوورکەوینەوە، هەنگاو هەنگاو وێنەی گشتی پرس و کێشەکە زیاتر ڕوون دەبێتەوە، بەڵام ژمارەیەکی زۆری باوکان و دایکان درکی ڕادەی گرفتاری و نیگەرانی منداڵەکانیان ناکەن، کە لە خەو بێبەشبوونە، لە ئەنجامی نەبوونی ڕێنمایی حکومەت، هەروەها لە ئەنجامی کەمی پەیوەندیان لەگەڵ توێژەران "منیش یەکێکم لەوانە"، کە داتا و زانیاری زانستیی و دروستی کەممان لەبەردەستە، کە هەندێکجار دەبێتە هۆکاری بێ بایەخکردنی توانای ئەو پێویستییە بایۆلۆژییە، ئەویش خەوە. ئەو خاڵە جەخت لەو ڕاپرسییە دەکات، کە دەزگای نیشتمانی بۆ خەو ئەنجامیدا، زیاتر لە (٧٠%) خێزانەکان وایدەبینن، منداڵەکانییان خەوی تەواو و پێویست دەخەون؛ بەڵام لە ڕاستیدا کەمتر لە (٢٥%) منداڵانی تەمەنیان لە نێوان یازدە و دوانزدە ساڵییە، خەوی تەواو و پێویست دەخەون.

هاوکات باوک و دایکمان هەیە، تێڕوانینی ناڕاستییان بۆ بایەخ و گرنگی خەو و پێویستی منداڵەکانمان بۆ خەو هەیە. بەڵام لێرەوە سەرزەنشتیان دەکەین و زۆرجار لە ئەنجامی ئارەزوویان بۆ خەوی تەواو پێویست ئاگاداریان دەکەینەوە، لەوانە هەوڵی بێ ئەنجام و بێ

هیوایان له پشوی کۆتایی هەفتە لە پێناوی قەرەبوو کردنەوەی "قەرزی خەو" دەیدەن، کە سیستەمی قوتابخانە بەسەریدا سەپاندون، بەبێ ئەوەی خۆیان تاوانێکیان کردبێت. بەو هیوایەی بتوانین سیستەمی قوتابخانە بگۆڕین، هەروەها بەو هیوایەی بتوانین ئەو ڕەوت و ئاراستە نەفرەتییە بگۆڕین، لە گواستنەوەی "ڕۆشنبیری فەرامۆشکردنی خەو" لە باوکانەوە و بۆ نەوەکان، هەروەها ئەو دۆخە کۆتایی پێ بهێنین، کە وایکردووە مێشکی گەنجە هەرزەکارەکانمان شەکەت و برسی خەوی بە ئازار بێت. کاتێک خەو دەڕەخسێت ئەقڵ دەدرەوشێتەوە. بەڵام ناتوانێت بدرەوشێتەوە، کاتێک گومان لە کەمخەویی دەکات.

خەو و چاودێری تەندروستی (SLEEP AND HEALTH CARE)

ئەگەر خەریکی لە نەخۆشخانەیەک چارەسەری پزیشکی وەربگریت، چاکترە لە پزیشکەکەت بپرسیت: "لە بیست و چوار کاتژمێری ڕابردوو چەند خەوتووی"؟ وەڵامدانەوەی پزیشک "ئاماری تەواو" دیاری دەکات، ئەو چارەسەرەی خەریکە وەریدەگریت، ڕوودانی هەڵەی پزیشکی گەورەی لەگەڵ خۆی هەڵگرتووە، یان تەنانەت مردنیش.

هەمووومان دەزانین پزیشک و کارمەندانی پەرستار، بۆ ماوەیەکی کاتی درێژ، چەندین کاتژمێر بە بەردەوامی کاردەکەن، بە تایبەتی ئەو پزیشکانەی ڕاهێنان دەکەن، ماوەی ڕاهێنانەکە لە نەخۆشخانە بەسەر دەبەن. بەڵام خەڵکێکی زۆر کەم هۆکاری پشتی ئەو حاڵەتە دەزانن. لەبەرچی پزیشکان ناچار دەکرێن بەو ڕێگا شەکەتی و کەمخەوییە فێری پیشەکەیان ببن؟ وەڵامی ئەو پرسە لە پزیشکی دیار و ناسراو (ویلیام ستیوارت هالستد) وەردەگرین، کە یەکێکە لەوانەی بە توندی ئالودەی ماددە هۆشبەرەکان بووو.

هالستد پرۆگرامی ڕاهێنانی نۆژداری لە نەخۆشخانەی هۆپکنز لە بلتمۆر لە ویلایەتی میریلاند، لە ئایاری ساڵی (١٨٨٩) دامەزراند. لە نەخۆشخانەکە پێگە و کەسایەتی خۆی هەبوو، لەبەرئەوەی سەرۆکی بەشی نۆژداری بوو. دید و بۆچوونە تایبەتەکانی ترسناک بوون، لە تەمەنێکی بچووک پیشەی پزیشکی هەڵبژاردبوو. لە دیدی هالستد ماوەی مانەوەی پزیشک پێویستە شەش ساڵ بێت. زاراوەی (مانەوە) لە بڕوای هالستد هاتووە، کە پێویستە پزیشک هەموو ماوەی ڕاهێنان لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە و بژیت، بۆئەوەی هەموو کاتەکانی بە تەواویی بۆ فێربوونی کارامەیی نۆژداری و کارامەییە پزشیکییەکان بێت.

لەسەر ئەو بنەمایە؛ پێویست بوو پزیشکە نوێیەکان، بە نۆرەی بۆ ماوەی درێژ شەو و ڕۆژ درێژە بە کارەکانیان بدەن، لە دید و تێڕوانینی هالستد خەو جۆرێکە لە خۆشگوزەرانی، دەتوانین فەرامۆشی بکەین، لەبەرئەوەی توانای مرۆڤ لەسەر کارکردن و

فێربوون لەدەست دەدات. هالستد ئەقڵی بەشێوەیەک بوو، مشتومڕکردن لەگەڵی سەخت بوو، هەر کارێکی لەوانی دیکە داوا دەکرد، بە خۆی ئەنجامی دەدا، بەوە بەناوبانگ بوو، لە ڕووی مانەوە بە ئاگایی بۆ ماوەی چەندین ڕۆژ، بەبێ خەو و هەستکردن بە ماندوبوون، توانای لە سەرووی توانای مرۆڤی ئاسایی بوو.

لەو پرسەدا هالستد نهێنییەکی قێزەونی دەشاردەوە، تاکو چەند ساڵێک دوای مردنی ئاشکرا نەبوو. ئەو نهێنییە یارمەتیدەربوو لە شرۆڤەکردنی ویست و ئارەزووی بۆ بەرنامەی مانەوەی پزیشکەکان، هەروەها لە شرۆڤەکردنی تواناکانی لەسەر فەرامۆشکردنی خەو، نهێنییەکە ئالودەبوونی بە کۆکایین بوو. هەڵبەتە خوەکەی مایەی پەژارە و نیگەرانییە، پرسێکی ڕوونە بە ڕێکەوت ئالوودە ببوو، دەستپێکی ئالوودەبوونی دەگەڕێتەوە بۆ چەند ساڵێک پێش گەیشتنی بە نەخۆشخانەی جونز هۆپکنز.

لە کاتێکی زووی ژیانی پیشەی پزیشکی، هالستد توێژینەوەیەکی لەسەر توانای ماددە هۆشبەرەکان لەسەر "کۆنترۆڵکردنی دەمارەکان" ئەنجامدا بوو، بە ئامانجی بەکارهێنانی بۆ بەرهەڵستیکردنی ئازاری بەردەوامی دوای نەشتەرگەری. ماددەی کۆکایین یەکێک بوو لە مادده هۆشبەرەکانی بەکاری دەهێنا، لە توێژینەوەکەی گەیشت بەوەی کۆکاین ڕێگری لە شەوپۆلە کارەباییەکانی دەمارە خانەکانی مێشک دەکات، بە بەکارهێنانی کۆکاین، ڕێگای لە شەپۆلی کارەبایی دەمارەخانەکان دەکات، بە دەمارەکان بۆ جەستە دەچن، بەوشێوەیە توانای دەمارەکان لە گواستنەوەی ئازار پەک دەخات. ئالودەبووانی مادده هۆشبەرەکان ئەو هەقیقەتە بە باشی دەزانن، لەبەرئەوەی لە زۆربەی حاڵەتەکان لوتیان و ڕوخساریان دوای هەڵمژینی ئەو ماددەیە بۆ چەندین جار سڕدەبێت. بە هەمان شێوە، کاتێک پزیشکی ددان لە ڕێژەی لێدانی دەرزی ماددەی سڕکەر زیادەڕۆیی دەکات، ڕوخساری نەخۆشەکە بە تەواویی سڕ دەبێت.

لە ماوەی کارکردنی لەسەر کۆکاین لە تاقیگە، زۆری نەخایاند کاریگەریی کۆکاینی لەسەر خۆی تاقیکردەوە، دوای تاقیکردنەوەی لەسەر خۆی، مادده هۆشبەرەکە تێکەڵ بە خوێنی بوو، بە تێپەربوونی کات ئالودەبوو. ئەگەر ڕاپۆرتی ئەکادیمی هالستد سەبارەت بە ئەنجامی توێژینەوەکەی لە گۆڤاری نیویۆرکی پزیشکی بخوێنییەوە، ڕاپۆرتەکە لە (١٢- ٩- ١٨٨٩) بڵاوکراوەتەوە، بە سەختی دەتوانی تێی بگەیت. ژمارەیەک لە نووسەرانی پزیشکی دەڵێن: نووسینەکانی زۆر شێواو و توند و تیژە، بۆیە دڵنیان لە کاتی نووسینی ئەو وتارە یان ڕاپۆرتە لەژێر کاریگەریی کۆکایین بووە.

هاوڕێکانی تێبینی ڕەفتارە نامۆ و نائاساییەکانی ساڵانی پێش گەیشتنی بە نەخۆشخانەی جونز هوپکنز کردبوو. لەوانە چوونە دەروەی لە ژوری نەشتەرگەری لە کاتی سەرپەرشتیکردنی پزیشکەکانی لە نەخۆشخانە دەمانەوە، لەو کاتەی نەشتەرگەریان ئەنجام دەدا، بۆئەوەی پزیشکە نوێیەکان نەشتەرگەرییەکە بە تەنها ئەنجام بدەن. لە کاتەکانی دیکە؛ هالستد بە خودی خۆی توانای ئەنجامدانی نەشتەرگەری نەبوو، بەهۆی لەرزینی بەهێزی دەستەکانی. بەردەوام هەوڵیدەدا جگەرە کێشان لە بری ئالودبوون بکاتە پاساوی لەرزینی دەستەکانی.

کەواتە هالستد پێویستی بە هاوکاری و یارمەتی بوو. بەڵام لە ترسی ئەگەری ئاشکرا بوونی لەلایەن هاوڕێ پزیشکەکانی، زۆر هەستی بە خەجاڵەتی و نیگەرانی دەکرد، بۆیە لە کۆتاییدا خۆی چوو بۆ ناوەندی دەروونی تایبەت بە ئالوودەبووان، بەڵام ناوی خانەوادەکەی شاردبووە و ئاشکرای نەکردبوو، بەڵکو تەنها ناوی یەکەمی خۆی و باوکی پێ وتبوون. ئەو هەوڵەی یەکێک بوو لە زنجیرە هەوڵە شکست خواردووەکانی، بۆ ڕزگاربوون لە ئالوودەبوون.

لە ماوەی وەرگرتنی چارەسەر لە نەخۆشخانەی ناوەندی دەروونی پاتلر، لە پرۆڤایدنس لە ڕود ئایلاند، بەرنامەیەکییان بۆ هالستد دانا، بۆ ڕزگارکردنی لە ئالودەبوون، بەرنامەکە بریتی بوو، لە ڕاهێنانی وەرزشی و سیستەمی خۆراکی تەندروست و هەناسەدان لە هەوای پاک، هەروەها پێدانی مۆرفین بۆ سوکردنی نیشانەکانی ئەو ئازارەی لە ئەنجامی هەڵمژینی کۆکایین توشی ببوو. هالستد توانی لە بەرنامەی "دووبارە ئامادەکردنەوە" سەرکەوتوو بێت، لەبەرئەوەی ئالوودەی کۆکایین و مۆرفین ببوو. هەروەها چیرۆکێک سەبارەت بە کارەکانی هالستد هەیە، شرۆڤەکردنی ئەو چیرۆکە سەختە، ئەویش ناردنی کراسەکەی بووە بۆ شوشتن و کەویکردن لە پاریس، بەڵام کراسەکەی بێ شوشتن و ئوتوکردن بە پۆست بۆی دەگەڕێندرێتەوە، لەبەرئەوەی کراسەکەی سپی و پاک بووە!

هالستد بە هۆی کۆکایین لە ناوەندی بەرنامەی نۆژداری لە نەخۆشخانەی جونز هوپکنز بە بەردەوامی نیمچە بەئاگا بوو، بیرکردنەوەی ناواقیعی توشی حاڵەتی خەوزڕانی کردبوو، لە ئەنجامدا بە درێژایی ماوەی ڕاهێنانیان لە نەخۆشخانە دەمایەوە.

بەرنامەی مانەوەی شەکەت و بێزارکەرەی پزیشکەکان، زیانی زۆری بە نەخۆشەکان دەگەیاند "ئەو بەرنامەیە تاکو ئەمڕۆ بە شێوەیەک لە شێوەکان لە قوتابخانەکان و هەموو کۆلێژە پزیشکییەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بەردەوامە"، کە هۆکاری مردنە، لەوانەیە هەندێک پزیشکیشی کوشتبێت. بە گرنیگدان و ڕوانین بۆ کاری چاکی پزیشکی و

ڕزگارکردنی گیانی ئەو کەسانەی پزیشکە دڵسۆزەکان و کارمەندانی پزیشکیی ئەنجامی دەدەن، بێبەشبوون لە خەو نادادپەروەرانەیە، لەبەرئەوەی مەترسی لەسەر خۆیان و نەخۆشەکان هەیە، ئەوە هەقیقەتێکە دەتوانین بیسەلمێنین.

سەبارەت بەو پرسە؛ زۆر قوتابخانەی پزیشکی هەیە، داوا لە پزیشکانی ڕاهێنراو دەکات، لە نەخۆشخانە بمێننەوە، بۆ ماوەی سی کاتژمێر کاربکەن. لەوانەیە گریمان بکەی، ئەوە ماوەیەکی کورتە، ئەگەرچی دڵنیام تۆ لە هەفتەیەک کەمتر لە چل کاتژمێر یان زیاتر کاردەکەیت. بەڵام سەبارەت بە کارکردنی ئەو پزیشکانەی دەمێننەوە، مەبەست ئەوەیە پزیشک سی کاتژمێر بە بەردەوامی کاردەکات. لەوەش خراپتر ئەوەیە، زۆر جار پزیشکەکان ناچاردەکرێن دووجار لە ماوەی یەک هەفتەدا، بە نۆرە بۆ ماوەی درێژ کار بکەن، هاوکات چەندین نۆرە کاری دوازدە کاتژمێری دابەشبوو لە نێوان دوو نۆرە درێژەکە بکەن.

ئەنجامی ترسناکی ئەو پرسە بە تەواویی سەلمێنراوە. لەبەرئەوەی ڕێژەی هەڵەکردنی ئەو پزیشکانەی دەمێنەوە بە ڕێژەی (٣٦%) زیاد دەکات، کاتێک نۆرەی کارکردنیان بۆ ماوەی سی کاتژمێر بەسەریەکەوە دەبێت، هەڵەکانییان لە ڕووی پێدانی ڕەچەتەی دەرمانی هەڵە یان لێدانی دەرزی هەڵە، یان جێهێشتنی ئامرازەکانی نۆژداری لە ناو جەستەی نەخۆشەکانی نەشتەرگەریان بۆ دەکرێت؛ بەراورد لەگەڵ ڕێژەی هەڵەی ئەو پزیشکانەی لە نەخۆشخانە دەمێنەوە، بەڵام تەنها شەش کاتژمێر یان کەمتر کاردەکەن.

لەگەڵ هەموو ئەوانەدا، ئەو پزیشکانە لە دەستنیشانکردنی حاڵەتەکان، هەڵەی کوشندە لە یەکەی چاودێری چڕ ئەنجام دەدەن "، بە تایبەتی دوای ئەوەی سی کاتژمێر بەبێ خەوتن دەمێننەوە"، ڕێژەی هەڵەی کوشندەیان بە ڕێژەی (٤٦%) زیاترە لەو هەڵانەی دوای پشودان و بڕی خەوی تەواویی پێویست دەیکەن. لە ماوەی مانەوەیان لە نەخۆشخانە، یەک لە پێنجی ئەو پزیشکانەی دەمێنەوە، لە ئەنجامی کەمخەویی هەڵەی پزیشکی ئەنجامدەدەن، ئەو هەڵانە دەبێتە هۆی توشبوونی نەخۆش بە نەخۆشی گەورە، لە ئەنجامدا پزیشکەکە لێپرسینەوەی یاسایی لەگەڵ دەکرێت. هەروەها یەک لە هەر دە پزیشک، لەو پزیشکانەی لە نەخۆشخانە دەمێننەوە، لە ئەنجامی کەمخەویی یەک نەخۆش دەکوژن.

لەگەڵ هەموو ئەو پرسە مەترسیدارانەی خستمانەڕوو، لە ئێستادا بەرنامەی ڕاهێنانی پزیشکی لە وێلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، کە زیاتر لە سەد هەزار پزیشکی لەخۆگرتووە بەردەوامە، واتای ئەوەیە سەدان کەس زیاتر هەموو ساڵێک لە کوڕ و کچ و هاوسەر و هاوژین و باپیر و داپیر و خوشک و براکانمان گیان لەدەست دەدەن، لەبەرئەوەی

پزیشـکەکانی لـە نەخۆشـخانە دەمێننـەوە، نـاتوانن خـەوی پێویسـت و تـەواو بخـەون. لـە نووسینەکانی ئەو بەشـەی کتێبەکـەم، لـە ڕاپۆرتێک ئـەو پرسـەم دۆزیـەوە، هەڵـەی پزیشکی هۆکـاری سـێیەمی مردنـی ئەمریکییەکانـە، لـە دوای جەڵـەدەی دڵ و شـێرپەنجە. بێگومـان کەمخەویی ڕۆڵی لە لەدەستدانی گیانی ئەو کەسانە هەیە.

سەبارەت بە مەترسی و هۆکارەکانی کەمخـەویی، پزیشکە گەنجەکان لەوانەیە بەشێکبن لـە ئامـاری مردنـەکان، کـە بـە هـۆی کەمخـەویی لـە دوای نـۆرەی کـارکردنی سـی کـاتژمێر دەمرن، بـە ڕێژەی (٧٣%) ئەگـەری ئـەوە هەیـە، پزیشـکی شـەکەت دەرزییـەکی بـەکارهاتوو لـەخۆی بـدات؛ یـان خـۆی بـە گیزانـەکـەی دەسـتی برینـدار بکـات. واتـای ئەوەیـە مەترسـی توشبوونی بە نەخۆشی گوازراوە لـە ڕێگـای خوێنـەوە لەسـەرە. ئـەو مەترسیە بـەراورد، بـە وریایی و سەرنجی پزیشک لە دوای ئەوەی بڕی پێویست و تەواو پشـودەدات و دەخـەوێت، زۆر کەمتر دەبێتەوە.

لە نێو ئامارەکانی هەڵەی پزیشکی، هەست بە جیاوازیی ئاماری لـە لێخـوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە ژێر وەنەوز دەکەین. کاتێک پزیشکی مـوقیم نـۆرەی کـارە درێژەکـەی کۆتـایی پێدێت، کـە بەهۆیەوە لـە خـەو بێبـەش بـووە، لەوانـەیە مـاوەی نەخەوتنەکـەی لـە ژووری فریاکـەوتن لـە هەوڵی ڕزگارکردنی ژیانی قوربانیانی ڕووداوەکانی هـاتوچۆی بەسـەربردبێت، بـەڵام کاتێک پزیشـکەکە لـە دوای کارەکـەی سـواری ئۆتۆمۆبێلەکـەی دەبێـت، بـە ئاراسـتەی ماڵـەوە لێـی دەخوڕێت. لەو حاڵەتە؛ ئەگەری توشبوونی بـە ڕووداوی هـاتوچۆ بـە ڕێژەی (١٦٨%) زیـاد دەکات، لە ئەنجامی شەکەتی و شڵەژاوی بە هۆی نەخەوتن بۆ ماوەیەکی درێژ.

واتای ئەوەیـە ئەگـەر پزیشـکەکە لـە خـەو بێبـەش نەبووایـە، دەیتوانی بگەڕێتـەوە ژووری فریاکەوتن و خزمەت بکات و گیـانی قوربانیـانی هـاتووچۆ ڕزگـار بکـات، بـەڵام ئێسـتا وەکـو یەکێک لە قوربانیانی ڕووداوی هاتووچۆ لە ئەنجامی کەمخـەویی جـارێکی دیکـە دەگەڕێتـەوە ژووری فریاکەوتن.

گـەورە پزیشـکەکان و گـەورە پسـپۆڕانی پزیشـکی لـە ئـەنجامی کەمخـەویی دووچـاری هـەمان حاڵـەتی شڵـەژان و تێکچـوونی کارامەییـە پزیشـکییەکان دەبنـەوە. بـۆ نموونـە؛ ئەگـەر نەخۆشـی ژێـر دەسـتی پزیشـکێکی بـە ئـەزموون بـووی. بـەڵام لـە شـەوی پێشـوو دەرفـەتی خەوی کەمتر لە شەش کاتژمێری نـەبوو بێت، هەڵـەکانی پزیشـکەکە لـە کـاتی نەشـتەرگەری زۆر مەترسیـدار دەبێـت، وەکـو توشـبوونی یـەکێک لـە ئەنـدامانی جەسـتەت بـە شـەلەل یـان حاڵەتی خوێنبەربوونی بەهێز، بە ڕێژەی (١٧٠%) بەراورد لەگەڵ ئـەو مەترسـانەی لەوانەیە

ڕووبەڕووی ببیەوە زیاتر دەبێت، کاتێک هەمان پزیشکی نۆژدار دوای خەوی تەواو پێویست، نەشتەرگەریت بۆ دەکات.

ئەگەر خەریکە نەشتەرگەریت بۆ بکرێت، دەتوانی خۆت بڕیار لەسەر نەشتەرگەرییەکە بدەیت، دەبێت سەبارەت بە ژمارەی کاتژمێرەکانی خەوتنی لە پزیشکەکە بپرسیت. ئەگەر وەڵامەکەیت بە دڵنەبوو، ئەو کاتە ئارەزووی ئەنجامدانی نەشتەرگەری لەلای ئەو پزیشکە ناکەیت. لەبەرئەوەی ژمارەی ساڵانی ئەزموون و شارەزایی ناتوانێت یارمەتی پزیشک بدات لە "فێربوون" چۆنیەتی سەرکەوتن و بەرهەڵستیکردنی حاڵەتی کەمخەویی. سەرکەوتن بەسەر کەمخەویی پرسێکی نەکردەییە، واتا لە توانای هیچ کەس نییە! دایکە سروشتمان ملیۆنان ساڵی بۆ دانانی ئەو پێویستییە فسیۆلۆژییە بنەڕەتییە تەرخانکردووە. یان باوەڕت وایە کەسێکی بوێری و هێزی بوێریت هەیە؛ یان دەیان ساڵ لە ئەزموون و شارەزایت، دەتوانن فریات کەویّ "تۆ پزیشکی نۆژداری" لەو پێویستییە کۆنەی پەرەسەندن پێشکەشی کردووی بتبوورن، ئەوە جۆرێکە لە جۆرەکانی خۆ بەگەورەزانین، کە گیانی خەڵک دەبێتە قوربانی خۆبەگەورەزانینەکانت. ئەوەی دەمانەوێت لە ڕێگای زۆر بەڵگەی بەردەست بیزانین؛ ئەوەیە.

ئەو لێکۆڵینەوانەی پێش کەمێک قسەمان لەسەرکرد؛ ئەگەر جارێکی دیکە بۆ لای پزیشک چووی، بەیادی خۆت بهێنەوە. یەکێک لە لێکۆڵینەوەکان دەڵێت: کار و کردەوەکانی مرۆڤ دوای دوازدە کاتژمێر لە بێخەوی تێکدەچێت و دەشڵەژێت، ئاستی کار و کردەوەکانی کەسەکە لە ڕووی یاسایی دەگاتە حاڵەتی سەرخۆشی. ئایا دەتوانی چارەسەری پزیشکی لە نەخۆشخانە لەسەر دەستی پزیشکێک وەربگریت، لە گیرفانیدا شوشەیەک وێسکی دەردەهێنێت، تۆش لەبەردەمی دانیشتوویی و چەند پێکێک لە وێسکییەکە دەخواتەوە، دواتر هەوڵدەدات چاودێری و ڕێنمایی پزیشکیت پێشکەش بکات، ئێستا لە حاڵەتی سەرخۆشییە؟ تۆ ئەو قبوڵ ناکەیت، منیش قبوڵی ناکەم. ئایا لەبەرچی کۆمەڵگە ئەو قومارە نابەرپرس و ناپەسندە لە بواری چاودێری تەندروستی قبوڵ دەکات، لە کاتێکدا هۆکارەکەی کەمخەوییە؟

لەبەرچی ئەو ئەنجامە و زۆر لە ئەنجامە هاوشێوەکان نابنە هۆکاری دەرچواندنی بڕیاری بەرپرسانە بە ئاراستەی بەرنامەی کاری پزیشکە موقیمەکان و پزیشکە بە ئەزموونەکان، لە دەزگای پزیشکی ئەمەریکا؟ بۆچی خەو بۆ ئەو پزیشکە شەکەتانە ناگێڕینەوە، کە وایکردووە زۆر مەیلی هەڵەکردنیان هەبێت؟

یان ئامانجی بە کۆمەڵمان نییە، بۆ گەیشتن بە ئاستی زۆر بەرز لە چاودێری پزیشکی؟

"ئەنجوومـەنی پشـت بەسـتان ی ئـەکادیمی بۆ دەرچـووانی قوتابخانـەی پزیشـکی" دوای ڕووبـەڕوو بوونـەوە لەگـەڵ هەرەشـەکانی حکومـەت، سیسـتەمی فیـدرلی کاتژمێرەکـانی کـارکردنی بـە ناچـاری هـەموارکردەوە: بـە پێـی هەمووارکردنەوەکـە، پێویسـتە کـاری پزیشکەکان لە ساڵی یەکەم بەوشێوەیە کەمبکرێتەوە:

١- لە هەفتەیەک لە (٨٠) کاتژمێر تێنەپەڕێت "ئەو ژمارەیە یەکسـانە بە (١١) کـاتژمێر لـە ڕۆژێک و (٧) ڕۆژی بەدوایەک".

٢- لە (٢٤) کاتژمێر کاری بەردەوام تێنەپەڕێت.

٣- هەموو سێ ڕۆژ جارێک، یەکشەو کارکردن (بەنۆرە) بێت.

تـاکو ئێسـتا بـەپێی بەرنامـەی هـەموارکراو بـە ئاسـتێکی زۆر لـە توانـای مێشـک لەسـەر ئەنجامـدانی کـاری نموونـەیی تێدەپەڕێنـدرێت. هـەروەها هەڵـەکان و حاڵەتـەکانی مـردن لـە ئەنجامی پێویستی زۆر بۆ خەو بەردەوامە، کە پزیشکەکان لە مـاوەی مەشق و ڕاهێنانیان ئـەنجامی دەدەن. لەگـەڵ کەڵەکـەبـوونی ئـەنجامی لێکۆڵینـەوەکان لەسـەر زۆری حاڵەتـەکانی مردن لە ئەنجامی هەڵەکردن، "پەیمانگای پزیشکی" کە بەشێکە لـە ئـەکادیمیای ئەمـەریکی بۆ زانستەکان" ڕاپۆرتێکی دەرکرد، لە ڕاپۆرتەکە ڕایگەیاندووە: کارکردن لـە شـەش کـاتژمێری بەدوایەکی زیاتر بـەبێ خـەوی، مەترسی زۆری لـەسـەر نەخۆش و لەسـەر پزیشکی موقیم دەبێت.

لەوانەیە تێبینیت کردبێت، زۆر ڕوونـم لـە هـەڵبژاردنی وشـەکانی ئـەو دەسـتەواژەیەی لـە برگـەی پێشـوودا هـاتووە: "پزیشـکانی مـوقیم لـە سـاڵی یەکـەمیان". لەبەرئـەوەی ڕێسـای هەموارکراو "لە کاتی نووسینی ئەو کتێبەدا" تەنها لەسـەر ئـەو پزیشکانە جێبەجێ کراوە، لـە سـاڵی یەکـەمی ڕاهێنـان دان، لەسـەر ئەوانـە جێبـەجێ نـەکراوە لـە سـاڵی دووەمـی ڕاهێنـانی پزیشکی بوون. هۆکارەکەی ئەوەیە "ئەنجومەنی پشت بەسـتان ی ئـەکادیمی بۆ دەرچـووانی قوتابخانـەی پزیشـکی" ئەنجوومـەنی نوخبـەی ئـەو پزیشکە گەورانـە بـوو، بڕیاریـان لەسـەر بونیادی بەرنامەی مانەوەی پزیشکانی ئەمەریکی دەدا، گوتیان: داتاکانی مەترسییەکانی خەو دەسەلمێنێت بەس نییە، کە لـە مـاوەی لێکۆڵینەوە لـە دۆخی پزیشکە موقیمـەکان، لـە سـاڵی یەکەمی بەرنامەی موقیمی کۆکراوەتەوە.

لـە ئـەنجامی ئـەو تێگەیشـتنە، ئەنجوومـەنی نوخبـەی پزیشـکە گـەورەکان، وایـدەبینن بـەڵگەیـەک نییە؛ ببێتـە پاسـاو بۆ گۆڕینی بەرنامـەی کـاری پزیشکە موقیمـەکان لـە سـاڵانی

دواتر، یان لە ساڵی دووەم تاکو پێنجەم، ئەگەر دوانزدە مانگ بەسەر بەرنامەی مانەوەی پزیشکی تێپەڕێت، ئەوە کەسەکە بەرگری جادویی لە دژی کاریگەریی دەروونی و بایۆلۆژیی بۆ کەمخەویی بەدەست دەهێنێت. ئەو کاریگەرییە بە تەواویی دەرکەوتووە، ئەو کەسانە (پزیشکە موقیمەکان) خۆیان پێش چەند مانگێک توشی حاڵەتی دەروونی و بایۆلۆژیی دەبن.

کەواتە نابێت شوێنێک بۆ پەیڕەوکردنی پیشەی پزیشکی بە لەخۆبایبوونی لە ڕیزبەندی هەرەمی ناوخۆیی دەزگا بەتوانا گەورەکان هەبێت، لەسەر ئەو بنەمایەی توێژەرم، شارەزایی نوێم لەسەر ئەنجامی توێژینەوەکان هەیە. بۆیە پێویستە لەسەر ئەنجوومەنی کارگێڕی، دوورکەوێتەوە لە ناشرینکردنی خۆی و دەزگا پزیشکییەکانی دیکە، بە هۆی ئەو ئەقڵیەت و دیدگایە "گرفتاری بێبەشبوون لە خەو بووین، هەروەها ئێوەش گرفتاردەبن"، لە کاتێکدا پرسەکە پەیوەندی بە ڕاهێنان و فێرکردنی پزیشکان و پیادەکردنی کار و پیشەی پزیشکییەوە هەیە.

هەروەها بە پێی سروشتیی حاڵەتەکە؛ دەزگا پزیشکییەکان بەڵگەی دیکە دەکەن بە پاساو بۆ ئەو تێڕوانینە کۆنەیان لەسەر ڕەفتارکردن لەگەڵ پرسی خەو. بەڵگە زۆرەکان، دەگەڕێنەوە بۆ بیرۆکەی هاوشێوەیی ویلیام هالستد: بەپێی ئەو هزرین و تێڕوانییە باوانە، ماوەی ڕاهێنانی پزیشکانی موقیم زۆر دەخایەنێت، ئەگەر وازمان لە نۆرەی کاری تاقەت پڕوکێن هینا؛ هەروەها ڕاهێنراوان ڕێنمایی کارایان وەرنەگرت. ئەگەر پرسەکە بەوشێوەیە مایەوە، ئایا زۆر لە وڵاتانی ئەورووپای خۆرئاوا چۆن دەتوانن لە هەمان ماوەی کاتی، ڕاهێنان بە پزیشکە گەنجەکانیان بکەن، لەگەڵ ئەوەی کاتژمێرەکانی کارکردنیان لە ماوەی هەفتەیەک لە چل و هەشت کاتژمێر تێناپەڕێت، بەبێ ئەوەی بۆ ماوەیەکی درێژیی بەردەوام گرفتاری بێبەشبوون لە خەو ببن؟

لەوانەیە ڕاهێنانەکانییان وەکو ڕاهێنانی پزیشکان لە ئەمەریکا باش نەبێت، هەروەها وەکو شانشینی بەریتانیان و سویدیش باش نەبێت، کە بە یەکێک لە چاکترین بەرنامەکانی ڕاهێنانی پزیشکی لە جیهان دادەنرێن، هەروەها ئەوە بانگەشەیە بۆ ئەنجامی تەندروستی لە پەیڕەوکردنی پزیشکییە؛ لە کاتێکدا دەبینین بەشی زۆری دەزگا تەندروستییەکانی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، دابەشبوونە لە نێوان پلەکانی هەژدە و سی و دوو!

لە ڕاستیدا زۆر لە لێکۆڵینەوەکانی لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەنجامدراوە دەریان خستووە، ئەگەر کاری پزیشکە موقیمەکان کەم بکەیتەوە، بە شێوەیەک لە شەش کاتژمێر لە یەک نۆرە تێنەپەڕێت، هەروەها دەرفەتی خەوتنیان بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر پێش نۆرەی دواتر هەبێت[1]، ئەوە ژمارەی هەڵە پزیشکییە مەترسیدارەکانی ئەنجامی دەدەن "کە هۆکاری ئازاردانی نەخۆشە یان ئەگەری سەرهەڵدانی ئازاریان هەیە" بە ڕێژەی (٢٠%) کەمدەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەی؛ پزیشکانی موقیم لەو حاڵەتە بە ڕێژەی (٤٠٠ بۆ ٦٠٠%) لە دەستنیشانکردن هەڵەدەکەن.

لەسەر بنەمای ئەو ڕوونکردنەوانە، دەتوانم بە سادەیی بڵێم: بەڵگەیەک نییە پاڵپشتی بەردەوامبوون لەسەر ئەو مۆدێلەی بێبەشبوون لە خەو لە ماوەی ڕاهێنانی پزیشکی بکات، بەڵکو مۆدێلی بێبەشکردنی پزیشکان لە خەو، لە ماوەی ڕاهێنان، پرسی فێربوون و تەندروستی و سەلامەتی پزیشکە گەنجەکان خراپ دەکات، هەروەها کاریگەریی خراپی لەسەر تەندروستی نەخۆشەکانیش دەبێت، بەڵام مانەوەی پرسەکە وەکو خۆی، گەورە پزیشکەکان لەسەر بەردەوامیدان بە مۆدێلی بێبەشبوون لەخەو بەرپرسن، لەبەرئەوەی دان بە ئازار و مەترسییەکان دانانێن، پرسێکی ڕوونە ئەو پزیشکە بەرپرسانە گرفتی ئەقڵییان هەیە، "من سورم لەسەر ئەوەی دەیبینم، بە هەقیقەتەکان نیگەرانم مەکەن".

بە گشتاندنی زۆرەوە، وایدەبینم پێویستە لەسەر کۆمەڵگەکەمان بۆ ڕزگاربوون لە هەڵوێستی نەرێنی نائەقڵانی لە بەرانبەر خەو، هەوڵ و کۆشش بکەن، ئەو هەڵوێستە یەک

١- پشت بەستان بەو ڕوونکردنەوەیە، لەوانەیە لە گریمانەکەت تێبگەی، ئێستا پزیشکە موقیمەکان دەرفەتی هەشت کاتژمێر خەویان هەیە، بەڵام زۆر بەداخەوە ئەوە ڕاست نییە، لە ماوەی ئەو پشووەی بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر بەردەوام دەبێت، چاوەڕوان دەکرێت، پزیشکە موقیمەکان بگەڕێنەوە ماڵەوە، نان بخۆن و هەندێک کات لەگەڵ خۆشەویستەکانیان بەسەر بەرن، هەروەها ڕاهێنانی وەرزشی بکەن و بخەون و گەرماو بکەن، دواتر بگەڕێنەوە بۆ کارەکانیان لە نەخۆشخانە. زۆر سەختە گریمان بکەی، توانای چاو نوقاندنی زیاتر لە هەشت کاتژمێریان هەبێت، لە سایەی ئەو هەموو پرسانەی کە پێویستە لە ماوەی پشوودان لە نێوان نۆرەی کارکردن جێبەجێ بکەن، لە ڕاستیدا پزیشکە موقیمەکان زیاتر لە هەشت کاتژمێر ناخەون، لەبەر ئەو هۆکارە، دیاریکردنی یەک نۆرەی کارکردن، وەکو کەمترین ئاست، بە کەمتر لە دوازدە کاتژمێر تێناپەڕێت، واتا بۆ پزیشکە موقیمەکان لە دوای دوازدە کاتژمێرە لە نۆرەی کارکردن پشوودان دەبێت، هەروەها بۆ پزیشکانی ڕاهێنراو کە لە نەخۆشخانەکان کاردەن.

دەستەواژەی ئەندامانی ئەنجوومەنی پیرانی ئەمەریکا بەرجەستەی دەکات، کە جاریک گوتوویەتی: "بە بەردەوامی لە بەرانبەر خەو هەست بە تورەیی دەکەم. خەو وەکو مردنە، تەنانەت وادەکات بەهێزترینی پیاوەکانیش لەسەر پشت ڕابکشێنێت".

ئەو هەڵوێستە بەرجەستەکردنێکی نایابە، بۆ تێڕوانینی نوێ بۆ خەو: ڕقبوونەوە و بێزارییە، لەسەر ئەو بنەمایەی مرۆڤ لاواز دەکات. ئەگەرچی ئەو ئەندامە ناوبراوەی ئەنجوومەنی پیران، تەنها کەسایەتییەکی تەلەفزیۆنی بوو، بە ناوی (فرانک ئاندروود) لە زنجیرەی "ماڵ کاغەزی یارییە"، لە بنەمادا ئەوەی زنجیرەکەی نووسیوە، سەرکەوتووبووە لە پەنجە خستنە سەر برینەکە بە تەواویی، چونکە پەنجەی خستووەتە سەر کێشەی فەرامۆشکردنی خەو.

پرسێکی ترسناک و کارەساتبارە، ئەو فەرامۆشکردنە ببێتە هۆکاری هەندێک ڕووداوی جیهانی خراپ، لەسەر ڕەوت و کاروانی تۆماری مێژووی مرۆڤایەتی. بابیر لە هەرەسهێنانی ویستگەی تشیرنوبلی ئەتۆمی لە (٢٦ ئازاری ١٩٨٦) بکەینەوە، ئەو تیشکەی لەو ڕووداوە دەرچوو، سەد جار بەهێزتربوو لەو تیشکەی لە دوو بۆمبە ئەتۆمییەکە دەرچوون، کە لە جەنگی دووەمی جیهان بەکارهێنران. ڕووداوەکە لە ئەنجامی هەڵەی ئەو کرێکارانە بوو، لە ئەنجامی نۆرەی درێژیی کارکردن شەکەت ببوون. کەواتە ڕووداوەکە ڕێکەوت نەبووە، کارەکە لە کاتژمێر یەکی دوای نیوەی شەو ڕوویدا! لە ئەنجامی کاریگەریی تیشکەکان هەزاران کەس لە ماوەی زۆر دوور مردن، لە ماوەی چەند دەیەیەک ڕووداوی دیکەی بەدوادادێت. کە هەزاران کەسی دیکە، بە بەردەوامی بە درێژایی ژیانیان گرفتاری حاڵەتی پزیشکی و پەرەسەندن دەبنەوە.

لەسەر ئەو بنەمایە دەبێت بیر لە ڕووداوی تاوانکاری کەشتی گواستنەوەی نەوتی (ئیکسون ڤالدی) لە کەناری بلای ڕیڤ لە ئالاسکیا بکەینەوە، کە لە ڕۆژی (٢٤ ئاداری ١٩٨٩) تێکشکا. کە نزیکەی بە بڕی ملیۆنان بۆ چوار ملیۆن گالۆن نەوتی خاوی لێڕژایە ناو دەریا، لە پانتایی (١٣٠٠) میل بە درێژایی کەناری زەریا بڵاوبووەوە. ڕژانی نەوتە خاوەکە، زیاتر لە نیو ملیۆن باڵندەی دەریایی کوشت، هەروەها (٥٠٠٠) سمۆرەی دەریایی و (٣٠٠ گوێلەکەی دەریایی)، زیاتر لە (٢٠٠) سیسارکە کەچەر و (٢٠) نەهەنگی کوشت. سیستەمی ئەو ژینگە کەنارییە هەرگیز ئاسایی نابێتەوە، بەپێی ڕاپۆرتە سەرەتاییەکان؛ کاپتنی ئەو کەشتییەی نەوتی دەگواستەوە سەرخۆش بووە، بەڵام دوایی ئاشکرابوو کاپتنەکە

سەرخۆش نەبووە، بەڵکو پەیمانی بە ئەفسەری سێیەمی سەر کەشتییەکەدابوو لە لێخوڕین بەردەوام بێت، لە کاتێکدا ئەفسەرەکە لە ماوەی چل و هەشت کاتژمێر لە شەشِ کاتژمێر زیاتر نەخەوتبوو. ئەمە وایکرد ئەو هەڵە دەریاوانییە کوشندەیە ڕووبدات.

دەتوانین ڕووداني هەریەک لەو دوو کارەساتە جیهانیانە تێپەڕێنین، هەمان قسە ڕاستە لەسەر هەر ئامارێکی مەترسیداری دیکە، لە جۆریی ئاماری قوربانییەکانی خەو کە لەو کتێبەدا هاتووە.

بەشی شازدە

دیدگایی نوێی سەدەی بیست یەک بۆ خەو

(A New Vision for Sleep in the Twenty-First Century)

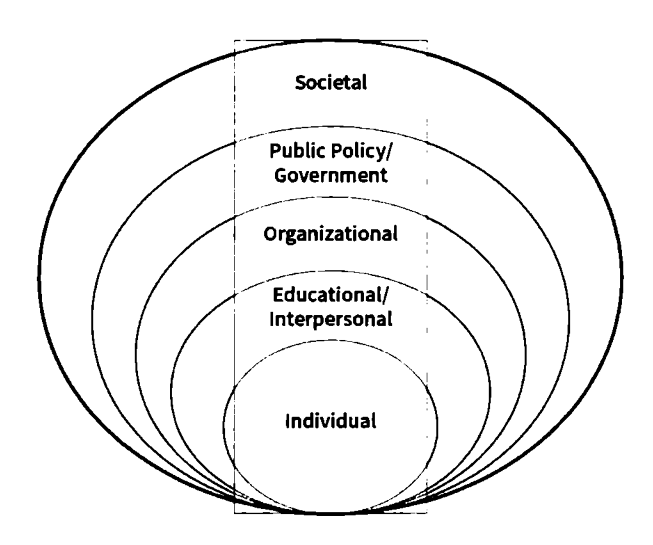
ئەگەر پەسندی بکەین؛ حاڵەتی کەمخەوییمان تەنها شێوەیەکی هێواشە لە شێوەکانی کوشتنمان، ئایا دەتوانین سەبارەت بەو شێوەیەی کوشتن چی بکەین؟ لەو کتێبەدا شرۆڤەی هۆکارەکانی کەمخەویی بە کۆمەڵ و ئەنجامەکانیم کردووە، ئەی چارسەر؟ چۆن دەتوانین ئەو شێوەی خەو بگۆڕین؟

وەرگرتنی ئەو پرسە لە دیدی من دوو هەنگاوی لۆژیکی دەگرێتەوە:

یەکەم: پێویستە لەسەرمان لەو هۆکارە تێبگەین؛ کە وایکردووە بەردەوام بێت و زیاتر بڵاوبێتەوە.

دووەم: پێویستە لەسەرمان مۆدێلێکی ڕوون بۆ گۆڕانکاریکردن لە هەر خاڵێک بکەین، ئەگەری گۆڕان و پەرەپێدان هەیە، هاوکات دەتوانین ئەگەرەکان دیاری بکەین. سەبارەت بەو پرسە یەک چارسەر نییە، وەکو کاری جادوویی بە یەکجار بتوانێت خەومان بگۆڕێت. لە کۆتاییدا پرسەکە ناگەڕێتەوە بۆ یەک هۆکار، ئەو هۆکارە وایکردبێت، هەموو کۆمەڵگە بەو ڕادەیە خەوێکی کەم بخەوێت؛ بەڵکو زۆر هۆکار هەیە. لەوانە نەخشە و پلان لە پێناوی تێڕوانینی نوێ بۆ خەو لە جیهانی نوێ، ئەو تێڕوانینە جۆرێک لە نەخشەڕێگایە؛ هەنگاو هەنگاو لە ڕێگای چەندین ئاست و ئەگەر و دەرفەت سەرکەوتووە و هاتووەتە ناو ژیانمان و بووە بە بەشێک لە ژیانمان، شێوەی ژمارە (١٧) ئەوە دەخاتەڕوو.

وێنەی ژمارە (١٧) ئاستەکانی دەستکاریکردن لە پێناوی خەو



گۆڕانی تاکەکەسی (INDIVIDUAL TRANSFORMATION)

لەوانەیە بە ڕێگای نەرێنی، کە پێویستی بە هیچ هەوڵ و کۆششێک نەبێت، بگەین بە زیادکردنی کاتی خەوی کەسێک، ئەوە چاکترین ڕێگایە لەلای ئەو کەسە، هەروەها لە ڕێگای کار یان ئەرێنی، یان بە ڕێگای هەوڵ و کۆشش. لەو ڕێگایانە ئەگەری زۆر هەیە، زیادکردنی کاتی خەو سەخت نەبێت، هەموو گریمانە و ئەگەرەکان لەسەر ڕێگای زانستیی ئەزموونکراو بۆ پاڵپشتیکردنی بڕی خەو و جۆرییەکەی بونیاد نراون.

زۆر لە هاوڕێ توێژەرەکانم وایدەبینن؛ هاتنی تەکنەلۆژیا بۆ ماڵەکانمان و ژووری خەومان، بەشێک لە خەوی پڕ بەهامان دەدزێت؛ بێگومان بە تەواویی هاوڕام لەگەڵیان. بەڵگەکانی لەم کتێبەدا خستومانەڕوو، لەوانە کاریگەریی زیانەکانی ئەو ئامێرانەی ڕووناکی (LED) پەخش دەکەن، لە شەواندا بەکاریاندەهێنن، ڕاستی و دروستی پرسی دزینی بەشێک لە خەوی پڕ بەهامان دەسەلمێنن. لەسەر بنەمای ئەو بەڵگانە، کۆدەنگی لە نێوان زانایان لەسەر هێشتنەوەی خەو لەسەر حاڵەتی سروشتیی خۆی و نەچوون بۆ سەردەمی تەکنەلۆژیای نوێ دروستبووە، لەبەرئەوەی تەکنەلۆژیا شتێکە و خەویش شتێکی دیکەیە.

لە ڕاستیدا لەگەڵ ئەو پرسە هاوڕانیم، بەڵێ خەو لە داهاتودا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو دۆخەی لە ڕابردوو هەبووە؛ واتا دەبێت ئەو خەوە ڕێکخراوە بۆ خۆمان بگێڕینەوە، کە چەند سەدەیەک پێش ئێستا دەماناسی و هەمانبوو. بەڵام دەبێت جەنگی لە دژی تەکنەلۆژیا ببەینەوە، لە بری ئەوەی لەگەڵیدا بگونجێین و یەکبگرین. لە دیدی من، بەراوردکردنەکەمان

هەڵەیە، لەبەر هۆکارێکی سادە، ئەویش جەنگ لەگەڵ تەکنەلۆژیا، جەنێگی دۆڕاو دەبێت: چونکە ناتوانین جیناتی تەکنەلۆژیا بگێڕینەوە بۆ سەردەمی منداڵدانی خۆی، هاوکات ناچار نینە ئەوە بکەین. زۆر دڵنیام دوای سێ ساڵ یان پێنج ساڵی دیکە، لە ڕووی بازرگانی ئامێرێک بە نرخێکی گونجاو دەستەبەر دەبێت، ئەو ئامێرە دەتوانێت چاودێری خەوی کەسەکان و ڕیتمی ڕۆژانە بەوپەڕی وردی بکات. لەگەڵ دەستەبەربوونی ئەو ئامێرە، دەتوانین سودی دوو لایەنە لە نێوان لێکەوتەکانی خەوی تاکەکەسی و شۆڕشی تۆڕی ئامێرەکانی ماڵەوە بەدیبهێنین، وەکو تۆڕەکانی ڕووناکی و تۆڕی کۆنترۆڵکردنی پلەکانی گەرما، کەسانێک لە ئێستادا هەوڵی بەدیهێنانی ئەو ئامێرە تەکنەلۆژییە دەدەن.

لەو خاڵەوە دوو توانای سەرسوڕهێنەر بەدیدێت و دەکرێتەوە:

یەکەم: ئەو ئامێرە دەتوانێت بەراورد لە نێوان خەوی هەر ئەندامێک لە ئەندامەکانی خێزان و پلەی گەرمی هەموو ژوورێک لە ژوورەکانی ماڵەوە بکات، وەکو چۆن گەرمی پێو پلەکان دەپێوێت، بە بەکارهێنانی هەنگاوەکانی فێربوونی ئامێری جێبەجێکراو بۆ ماوەیەکی کاتی، پێویستە بتوانین فێری سیستەمی کۆنترۆڵکردنی گەرمی ببین، کە چۆن پلەی گەرمی هاوشێوە بۆ خەوی هەر کەسێک لە هەر ژوورێک لە ژوورەکان هەڵدەبژێرین، لە ڕێگای پشت بەستان بە فاکتەری بایۆفسیۆلۆژی کەسەکە، کە ئامێری بەدواداچوونی خەو هەژماری دەکات، "بەوشێوەیە دەتوانین بگەین بە خاڵی ناوەندی نێوان دوو کەس یان زیاتر لە یەک ژووردا".

پرسێکی ڕوون مسۆگەرە، زۆر فاکتەری جیاواز بەشداری لە چاکبوونی خەو یان خراپتربوونی دەکەن، بەڵام پلەی گەرمی بە دڵنیایی و مسۆگەری فاکتەرێکە لەو فاکتەرە زۆر کاریگەرانە.

هاوکات چاکترە بتوانین دابەزین و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لە شەودا، بەپێی ڕیتمی سروشتیی ڕۆژانە پرۆگرام بکەین، بۆئەوەی گۆڕانی پلەی گەرمی گونجاوبێت، لەگەڵ پێویستییەکانی جەستەی هەر کەسێک، لەبەرئەوەی پلەی گەرمی شەوانە لە زۆربەی ماڵ و ئاپارتمانەکان بە درێژایی کات جێگیر بکەین، بەوشێوەیە دەتوانین بگەین بە ژینگەی خەوی نەخشەکێشراو لە ڕووی گەرمی، تاکو وەڵامی ڕیتمی ڕۆژانەی هەر کەسێک بداتەوە، کە ژوورێکی خەوی تایبەت و سەربەخۆی هەیە، ئەو نەخشەکێشانەی گەرمی دەتوانێت لە پلەی گەرمی (بێ سود) جێگیر دوورمان بخاتەوە، کە خەوی زۆربەی خەڵکی بردووە، بە تایبەتی ئەوانەی سیستەمی جێگیرکردنی گەرمی بۆ هەموو ژوورەکانی ماڵ بەکار دەهێنن. ئەو دوو گۆڕانکاریە پێویستی بە کۆششی بەردەوامی ئەو کەسە نییە، کە دەیەوێت بڕی

خەوی زیاد بکات. بەڵکو پێویستە کەسەکە هەوڵ بدات زۆر بە ئاسانی بخەوێت و کۆی گشتی خەو زیاد بکات، هاوکات هەوڵ بدات خەوی نەمانی جوڵەی خێرای چاوی بە سروشتیی زۆر قوڵتر بێت، پێویستە هەموو ئەندامانی خێزان ئەوە بکەن، "لە بەشی سێزدە قسەمان لەسەر ئەو پرسەکردووە".

دووەم: چارەسەرکردنی نەرێنی، کە پەیوەستە بە ڕووناکی کارەبا، زۆربەمان گرفتاری کێشەی زیادەڕۆییکردنمان لە ڕووناکی شەوانە هەیە، بە تایبەتی ڕووناکی (LED)، ئەو ڕووناکییەی لە ئامێری ژمارەییەوە دێت، ئەو ڕووناکیەی ڕەنگی شین کۆنترۆلی کردووە. ڕووناکی شەوانەی ماڵەکانمان، ڕژانی میلاتۆنین کپ دەکات و کاتی خەومان دوادەخات، چی دەبێت ئەگەر بتوانین ئەو کێشەیە هەڵگێڕینەوە و پێچەوانە بکەینەوە، بۆئەوەی سەرچاوەی کێشەکە، خۆی ببێت بە چارەسەر. دەبێت بە خێرایی بتوانین بگەین بە گلۆپی (LED)ی فلتەردار، فلتەرەکە توانای جۆراوجۆرکردنی شەپۆلە درێژەکانی ڕووناکی هەبێت، کە لە گلۆپەکان دەردەچن، بە پێی سیستەمەکە لە ئێوارە لە ڕەنگی زەردی گەرم سودمەندبین کە کەمترین زیانی بۆ میلاتۆنین هەیە، هاوکات پلە پلە بگۆڕێت بۆ ڕەنگی شینی بەهێز کە ڕژانی میلاتۆنین خامۆش دەکات.

بەوشێوەیە دەتوانین ئەو گلۆپە نوێیە لە هەموو لایەکی ماڵەکەمان دابنێین، لەپاڵ بەکارهێنانی ئامێری چاودێریکردنی خەو، کە دەتوانێت بە وردی چاودێری جوڵەی ڕیتمی ڕۆژانەی کەسی بکات، ئەو ئامێرە دەبێت بە تۆڕی گەرمی ڕووناکی ماڵەوە ببەسترێتەوە. لەو حاڵەتە ئامێرەکە فرمان بۆ گلۆپەکانی ڕووناکردنەوە دەکات، "بەڵکو بە ئامێرەکانی دیکەی بە ڕووناکی (LED) کاردەکەن و بەستراونەتەوە بە تۆرەکەوە، بۆ نموونە ئامێری ئایپاد"، بۆئەوەی هەرچەندە کاتی ئێوارە درەنگتر ببێت، تیشکی ڕووناکی شینی زیانبەخش کەم کەم لە هەموو لایەکی ماڵەکە کەم بکاتەوە.

هەموو ئەو ڕێکارانە پشت بە شێوازی خەوتن و هەڵستانی سروشتیی کەسی دەبەستن، "یان کۆمەڵێک کەس". دەکرێت ئەو ڕێکارە بە ڕێگایەکی دینامیکی بەڕێوەبچێت و کێشەی نەبێت، بەڵام کەسەکان بەردەوام لە ژوورێک دەچن بۆ ژوورێکی دیکە!

لە نوێ ڕێکخستنەوەی سیستەمەکە و زیرەکی دروستکراو، دەتوانێت بە خاڵی ناوەندی نێوان پێداویستییە بیۆفسیۆلۆژییەکانی ئەو کەسانەی بگات لە ژوورێکدان، یان لە ماڵەکەدان. کاتێک ئەوە بەدیدێت، حاڵەتی مێشک و جەستەی بەکارهێنەرەکانی ئەو سیستەمە، لە ڕێگای جلەکانی دەیپۆشن پلەی گەرمیان دەپێورێت و دەگوازرێتەوە بۆ تۆڕی بەیەکەوە بەستراوی ماڵەکە، بەوشێوەیە کۆی سیستەمەکە بە یەکەوە دەتوانن کاربکەن بۆ ڕێکخستنی ڕووناکی

ژوورەکە یان ماڵەکە، هەروەها کار بۆ ڕێکخستنی ڕژانی میلاتۆنین بکەن، لە بری دروستکردنی ئاستەنگ، ئەو ڕێکارە لە ڕێگای گەیشتن بە ڕێکخستنی نموونەیی بۆ خەویی هەمووان دەبێت، ئەوەی سەرەوە دید و بۆچوونە بۆ "پزیشکی خەوی گونجاو بەپێی سروشتیی هەر کەسێک".

کاتێک بەیانی دادێت، دەتوانین کاریگەریی ئەو یارییە پێچەوانە بکەینەوە، واتا دەتوانین ژینگەی ماڵەوەمان پڕبکەین لە ڕووناکی شینی بەهێز، کە ڕژانی میلاتۆنین دەوەستێنێت. کە یارمەتیمان دەدات بە خێرایی زیاتر لە خەو هەڵستین، هەروەها بە وریایی و ئاگایی زیاتر، لەگەڵ مەزاجێکی ڕۆشنتر و گەشبینتر کار و ئەرکەکانی ڕۆژانەمان جێبەجێ بکەین، ئەو کردارە بەیانی لە دوای بەیانی دووبارە دەبێتەوە.

هەروەها دەتوانین بیرۆکەی کۆنترۆڵکردنی هەمان ڕووناکی بەکاربهێنین، لە ڕێگای کەمێک هەمووارکردنەوە، لە پێناوی ڕیتمی خەو و هەڵستان لە خەو، بۆ یەک کەس، هەمووارکردنەوەکە لە ڕووی بیۆلۆژی لە چوارێوەیەکی لۆژیکی دەبێت "بە شێوەیەک بە ڕێژەی سی یان چل خولەک زیاد یان کەم بکات"، ئەگەر کەسەکە ئارەزووی گۆڕینی ڕیتمەکەی بۆ پێشخستن یان دواخستن هەبێت، بۆ نموونە؛ ئەگەر ڕۆژێک بە ڕێکەوت لە نیوەی کاری هەفتە، کۆبوونەوەت لە کاتێکی زووی بەیانی هەبێت، ئەو تەکنەلۆژیایە لە ڕێگای تۆڕی ئینتەرنێت بە بەرنامەی کارەکەت دەبەستییەوە، وردە وردە دەستدەکات بە گۆڕانکاری "یان ڕیتمی ڕۆژانەت دەگۆڕێت" بۆ کاتی خەو و هەڵستانی زۆر زووتر، گۆڕانەکە لە سەرەتای هەفتە دەبێت. بەو ڕێگایە زوو هەڵستانت لە خەو لە ڕۆژی چوارشەممە پرسێکی خراپ نابێت، هەروەها مێشک و جەستەت توشی هیچ گرفتی بایۆلۆژیی نابێت. بۆ نموونە؛ ئەگەر ڕۆژەکانی زوو هەڵستان لە خەو زۆر نەبێت، دەتوانی ئەو ڕێگایە بۆ یارمەتیدانی کەسەکان بەکاربهێنرێت، بۆ سەرکەوتن بەسەر کاریگەریی جیاوازیی کاتی دانراوی خەوتن و هەڵستان، کاتێک لە نێوان کاتە جیاوازەکانی ڕۆژ و شەو گەشت دەکەن، هەموو گۆڕانکارییەکان لە ڕێگای ئامێری کەسی دەبێت، کاتێک ڕووناکی (LED) بەکاردەهێنێت، وەکو تیشکی مۆبایل و تاپلێت و کۆمپیوتەر و ئایپاد.

بۆچی پرسەکە لە سنوری ژینگەی ماڵەوە دەوەستێت؛ یان لە بارودۆخی زۆر دووبارە نەبووە، وەکو گەشتکردن لە نێو کاتە جیاوازکان؟ سەبارەت بە پرسی سنورداری چارەسەرەکە؛ ئۆتۆمۆبێلیش دەتوانێت پشت بە هەمان چارەسەری ڕووناکی ببەستێت، بۆ ئەوەی یارمەتی شوفێر بدات لە کۆنترۆڵکردنی سەرنج و وریایی، کاتێک لە بەیانیان بۆ کار

دەچێت. بێگومان ڕێژەیەکی زۆر بەرز لە ڕووداوی لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل، لە ژێر کاریگەریی وەنەوز لە ماوەی بەیانیان ڕوودەدات، بە تایبەتی لە کاتژمێرە زووەکانی بەیانیان.

چی دەبێت ئەگەر لە کاتی بەکارهێنانی ئۆتۆمۆبێل، لە بەیانی زوودا، ئۆتۆمۆبێلەکە پڕبێت لە ڕووناکی شین؟ دەبێت گلۆپەکان بە هاوسەنگی لە ئۆتۆمۆبێلەکە دابنرێن، تاکو شوفێرەکە و ئەوانەی هەمان ڕێگا بەکاردەهێنن سەرنجیان پەرشبلاونەبێت. سەبارەت بەو چارەسەرە، بەشی سێیەم بەیادی خۆمان دەهێنینەوە، پێویست ناکات ڕووناکییەکان ئەوەندە بەهێزبن، بۆئەوەی کاریگەریی ئەرێنی بەرچاوی لەسەر کپکردنی ڕژاندنی میلاتۆنین و پاڵپشتیکردنی حاڵەتی بێدارکردنەوە هەبێت. ئەو بیرۆکەیە دەتوانێت بە شێوەیەکی تایبەت لە ماوەی وەرزی زستان سودی بۆ بەشەکانی باکور و باشوری گۆی زەوی هەبێت، لەبەرئەوەی لەو بەشانەی گۆی زەوی ئەو کێشەیە کاریگەریی زیاتری لەسەر شوفێرەکان هەیە.

بەڵام لە شوێنی کاردا "سەبارەت بەو کەسانەی بەخت یاوەریانە و نووسینگەی تایبەتیان هەیە"، دەتوانرێت ڕیتمی ڕووناکی بە شێوەیەک کۆنترۆڵ بکرێت کە گونجاو بێت لەگەڵ ئەو کەسەی کار لە نووسینگە تایبەتەکەی دەکات، کۆنترۆڵکردنەکە بە پێی هەمان پرنسیپ دەبێت. ئەگەرچی ژوورە بچووکەکانی کارکردن بە گشتی لە یەک هۆڵە، "کەواتە ئەوەندە لە سالۆنی ئۆتۆمۆبێل جیاواز نییە"، دەتوانرێت نەخشەکە بە شێوەیەک بێت، کە ڕووناکی هەر ژوورێکیان بە شێوەیەک ڕێکخرابێت، هەر ژوورێک بە سترابێتەوە بە ڕووناکی دەرەوەی ژوورەکە، لە ڕێگای پشت بەستان بە پێویستییەکانی ئەو کەسەی لەو ژوورە دانیشتووە و کاردەکات.

تاکوئێستا سەرقاڵی سەلماندنی سودی ئەو گۆڕانکاریانەین. بەڵام دەتوانم لە ئێستاوە پێتان بڵێم: بە پشت بەستان بە هەندێک زانیاری دەزگای ناسا، کە بەردەوام بایەخ بە پرسی خەو دەدات، لە کاتێکی زووی پیشەکەم لەسەر پرسی خەو کارم لە دەزگای ناسا کردووە، کەشتییەوانی ئاسمانی لە ویستگەی ئاسمانی نێودەوڵەتی بە خێرایی (١٧٥٠٠) میل لە کاتژمێرێک گەشت دەکات، خولێک بە دەوری زەوی لە ماوەی نێوان نەوەد بۆ سەد خولەک تەواودەکات. لە ئەنجامی ئەو خێراییە، کەشتییەوانەکان نزیکەی پەنجا جولەک لە "ڕووناکی ڕۆژ"دا دەژین، بەدوایدا نزیکەی پەنجا خولەکی دیکە لە شەودا دەژین. ڕاستە کەشتییەوانی ئاسمانی شازدە جار لە یەک ڕۆژدا چێژ لە دیمەنی هەڵهاتن و ئاوابوونی خۆر دەبینێت، بەڵام ئەو گۆڕانکارییە ڕیتمی خەو و هەڵستانی توشی شڵەژانی زۆر بەهێز دەکات، هاوکات دەبێتە هۆی دروستبوونی کێشەی خەوزڕان و وەنەوز زۆر. ئەگەر لەسەر گۆی زەوی هەڵەیەک لە کارەکەت بکەیت، لەلایەن بەڕێوەبەری کارەکەت ئاگار دەکرێیتەوە، بەڵام

کاتێک هەڵە لە ناو بۆڕیەکی کانزایی درێژ (کەشتی ئاسمانی) لە بۆشایی ئاسمان بکەیت، کە تێچووەکەی سەدان ملیۆن دۆلارە، لەوانەیە ئەنجامی هەڵەکەت ئەوەندە زیانی هەبێت، کە نەپێوریێت.

بۆ سەرووەربوون بەسەر ئەو کێشەیە، دەزگای ناسا پێش چەندین ساڵ دەستیکرد بە هەماهەنگی لەگەڵ کۆمپانیای کارەبایی گەورە، لە پێناوی داهێنانی گلۆپی ڕووناکردنەوەی تایبەت، لەو جۆرانەی لە تەوەرەکانی دیکە قسەمان لەسەریکرد. بە ئامانجی دانانی ئەو گلۆپانە لە ویستگە و کەشتییە ئاسمانییەکان، تاکو کەشتییەوانی ئاسمانی نوقمی ڕووناکی هاوشێوەی سوڕی ڕووناکی زەوی بێت، یان نوقمی سوڕی ڕووناکی و تاریکی بێت، کە خولەکەی بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێرە. لەگەڵ ڕێکخستنی ڕووناکی ژینگەکە، توانایان سوڕی ڕژاندنی میلاتۆنین لە جەستەی کەشتیەوانی ئاسمانی ڕێکبخەون، تاکو خەوی کەشتییەوان ڕێکخراوبێت، بەوشێوەیە هەڵەکانی کەشتییەوان لە ئەنجامی شەکەتی کەمدەکرێتەوە.

پێویستە ئەو ڕاستییە بخەمەڕوو، تێچووی پەرەپێدانی هەر گلۆپێک لەو گلۆپانە، نزیکەی (٣٠٠) هەزار دۆلاربووە. بەڵام زۆر کۆمپانیای کارەبایی بەردەوامبوون لەسەر بەرهەمهێنانی ئەو جۆرە گلۆپانە، بە تێچووی زۆر کەمتر لەو نرخە، لە کاتی نووسینی دێرەکانی ئەو کتێبەدا، پێشەنگەکانی ئەو گلۆپە کەوتنە بازاڕ، تێچووی بەرهەمهێنانی ئەو گلۆپانە، دەتوانێت کێبڕکێ تێچووی گلۆپی ئاسایی بکات، ئەو توانایە و چەندین توانای دیکە، لە داهاتوو دەبن بە هەقیقەت و واقیع.

جێبەجێکردنی چارەسەرەکە کەمێک نەرێنی دەبێت، یان ئەو چارەسەرە پێویستی بە بەشداریکردنی کارایی ئەو کەسانە دەبێت، بەرپرسن لە بەرهەمهێنانی ئەو گلۆپانە، ئەوەش پرسەکە سەختتر دەکات. لەبەرئەوەی گۆڕینی خونەریتی مرۆڤ دوای جێگیربوونی بۆ ماوەی نزیکەی سەدەیەک پرسێکی سەختە. سەبارەت بە سەختی جێبەجێکردنی ئەو چارەسەرە، زۆر لەو بڕیارانە بەیادی خۆت بهێنەوە، لە سەرەتای ساڵدا لە ناخەوە بڕیاری ئەنجامدانیانت داوە، بەڵام پابەندی بڕیارەکانت نەبووی و جێبەجێت نەکردوونە. لەوانە پەیمانی وازهێنان لە خواردنی زیاد یان پەیڕەوکردنی ڕاهێنانی وەرزشی؛ یان وازهێنان لە جگەرەکێشان. ئەوانە نموونەن لەسەر ئەو خونەریتانەی ئارەزووی کردنیان یان نەکردنیان دەکەین، زۆرجار بڕیارەکان بۆ پارێزگاریکردنە لە تەندروستیمان. بەڵام لە ڕاستیدا بە دەگمەن سەرکەوتوو دەبین لە جێبەجێکردنیان. هاوکات لەوانەیە زۆر پێداگریمان لەسەر

گۆڕینی کەمخەوییمان کردبێت، بێگومان پرسێکی شکست خواردوە و دۆڕاوین. بەڵام گەشبینم، هەندێک چارەسەری کارا دەتوانێت، گۆڕانی هەقیقی لە پرسی خەومان بەدیبهێنن.

پرسی ڕۆشنبیرکردنی خەڵک و وشیارکردنەوەیان سەبارەت بە خەو، لە ڕێگای کتێب یان وتاری سەرنجراکێش یان پرۆگرامی تەلەفزیۆنی پاڵپشت بە درامای یارمەتیدەر لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو کەمخەوییەی ڕووبەڕووی هەموومان بووەتەوە.

لە ڕاستیدا ئەوە دەزانم، لەبەرئەوەی وانە سەبارەت بە زانستیی خەو، بە کۆمەڵێک فێرخوازی زانکۆ دەڵێمەوە، کە ژمارەیان لە نێوان (٤٠٠ بۆ ٥٠٠) فێرخوازە، ئەو وانە و سمینارانە لە هەموو وەرزێکی خوێندن دەڵێمەوە، فێرخوازەکانم لە سەرەتای هەموو وەرزێکی خوێندن و کۆتاییەکەی فۆرمی ڕاپرسی پڕدەکەنەوە، لەگەڵ نەنووسینی ناوەکانیان لەسەر فۆرمەکان، بە درێژایی وانەکان لە هەموو وەرزەک، بڕی ئەو خەوەی لە یەک شەو دەخەون، بە ڕێژەی چل و دوو خولەک زیاد دەکات، لە ڕاستیدا ئەو زیادبوونە گرنگ نییە، بەڵکو ئەوەی گرنگە و مەبەستە، لە هەموو هەفتەیەک پێنج کاتژمێر خەویان زیاد دەکات، یان لە هەموو وەرزی خوێندن حەفتاو پێنج کاتژمێر خەویان زیاد دەکات، لە ڕاستیدا ئەوەندە کاتژمێرەی خەو بەس نییە، لەبەرئەوەی دڵنیام ڕێژەی زۆری فێرخوازەکانم لە سالانی دوای زانکۆ دەگەڕێنەوە سەر خونەریتی خەوی کورتی ناتەندروست.

وەکو لە تەوەرەکانی پێشدا ڕوونمان کردەوە، مەترسی خواردنە خێراکان زانستییانە سەلمێنراوە، هۆکارە بۆ قەڵەوی، بە دەگمەن خەڵک خواردنی بڕۆکلییان لە شیرینییەکان پێ باشترە. سەبارەت بەو پرسە، زانینی سودەکان بە تەنها بەس نییە. بۆیە پێویستە هۆکار و ئامرازی دیکە بۆ وشیارکردنەوەی خەڵک هەبێت.

سەبارەت بە پرسی وشیارکردنەوە، کاتێک مرۆڤ داتا کەسییەکانی خۆی دەبینێت، کە بەگشتی سەرکەوتوو بووە لە گۆڕینی خونەریتە تەندروستەکانی، بۆ شێوازی نوێی بەردەوامیدان بە ژیان. توێژینەوەکانی لەسەر نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کراون، نموونەیەکی زۆر باشن لەسەر ئەو پرسە، ئەگەر ئامرازێک بدەیتە فێرخوازێک، بتوانێت لە ماڵ بۆ چاودێریکردنی چاکتربوونی حاڵەتی تەندروستی خۆی بەکاری بهێنێت، کاتێک پلانی ڕاهێنانی وەرزشی جێبەجێ دەکات، ٚوەکو ئامێری پێوانی فشاری خوێن، بۆ چاودێریکردنی فشاری خوێنی، لەگەڵ پرۆگرامی ڕاهێنانی وەرزشی؛ یان بەکارهێنانی پێوانەی کێشی، لە کاتی پەیڕەوکردنی سیستەمی خۆراکی تەندروست؛ یان ئامێری پێوانی هەناسەدان، کە تەندروستی هەناسەدانی سییەکان لە ماوەی هەوڵدانی بۆ وازهێنان لە جگەرە تۆمار

دەکات"، بەوشێوەیە ڕادەی پابەندبوون بە پلانی دووبارە خۆئامادەکردنەوەی پەیڕەوکراو زیاد دەکات.

ئەگەر دوای ساڵێک یان پێنج ساڵ، بەدواداچوون بۆ حاڵەتی ئەو خوێندکارە یان ئەو کەسانە بکەین؛ دەبینین ڕێژەی زۆریان بەردەوامن لەسەر گۆڕانی ئەرێنی لە ڕەفتار و شێوازی ژیانییان. کاتێک زانیاریان سەبارەت بە پێوەرەکانی داتای کەسی هەیە، دەستەواژەیەکی دێرین و باوە "ئەوەی دەبینێت باوەڕدەکات"، بینین پابەندبوون بە خونەریتی تەندروست بۆ ماوەیەکی دوور دەستەبەر دەکات.

ئەگەر پۆشاکێکی زیرەک بپۆشین، بۆئەوەی خەومان بە وردی بپێوێت، ئەوە دەتوانین هەمان شێواز لە پێناوی خەو جێبەجێ بکەین. دەتوانین وابکەین مۆبایلە زیرەکەکەمان بکەین بە خاڵێک بۆ کۆکردنەوەی داتای تەندروست لەسەر خۆمان، ئەو داتایەی لە زۆر سەرچاوەی چالاکی جەستەیی وەرگیراون، داتاکان بریتین لە نمرە یان خولەک، یان بریتییە لە داتای هێزی ڕاهێنانە وەرزشییەکان و ڕادەی بەرکەوتنمان بە ڕووناکی و گەرمی و ڕادەی لێدانی دڵمان و کێشی جەستەمان و ئەو خواردنانەی دەیخۆین و بەرهەمی کارەکانمان و گۆڕانی مەزاجمان.

لەو حاڵەتە هەریەکەمان زانیاریمان لەسەر داتای خەو و کاریگەرییە نەرێنییە ڕاستەوخۆییەکانی دەیکاتە سەر تەندروستی جەستە و ئەقڵمان. لەوانەیە هەموو ئەوانە بدۆزیەوە، ئەگەر پۆشاکێکی زیرەکی لەو جۆرە بپۆشیت، ئەو ڕۆژانەی کەمت خواردووە و خواردنەکەت تەندروست بووە، هەستت کردووە، چالاکتر و بەختەوەرتر و ئەرێنی تری، کارلێککردنت لەگەڵ ئەوانی دیکە زیاتر بووە، هاوکات لە کەمترین کات دەستەکەوتەکانت زیادی کردووە، هەموو ئەوانە دوای ئەو شەوە بووە کە زۆر خەوتوویت.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، دەرکەوێت ئەو مانگانەی زیاتر دەخەویت، ئەو مانگانە بووە کە کەمتر نەخۆش بووی، هەروەها لە ماوەی ئەو مانگە کێشەکانت کەمی کردووە، هەروەها فشاری خوێن و بڕی بەکارهێنانی دەرمانت کەم بووە، لەگەڵ ئەوەی لە پەیوەندیەکان ڕازی بووی یان لە پەیوەندی خێزانی و ژیانی سێکسیت ڕازیبووی.

ئەو ئەنجام و داتایانە دەتواتن خەوی زۆر کەس بگۆڕن، هاوکات لە فەرامۆشکردنی خەو دووربکەنەوە و دەستبکەن بە گرنگیدان و بایەخدان بە خەو، ئەو پرۆسەیە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ و مانگ لە دوای مانگ، لە کۆتاییدا ساڵ لە دوای ساڵ زیاتر بایەخی پێ دەدرێت. گریمان بکە، پرسێکی سادە نییە، گۆڕانەکە ڕیشەیی دەبێت، بەڵام، ئەگەر ببێتە هۆی زیادکردنی پازدە؛ یان بیست خولەک لە خەو، لە هەموو شەوێک، ئاماژە زانستییەکان

دەڵێن: ئەو زیادبوونە توانای بەدیهێنانی جیاوازیی گرنگی لەسەر درێژایی ڕەوتی ژیانت دەبێت، هاوکات تریلیۆن دۆلار بۆ ئابووری جیهان لەسەر ئاستی کۆی گشتی دانیشتوان دەستەبەر دەکات، ئەوە لە حاڵەتێک ئەگەر تەنها ئەو دوو سودە بەیادی خۆمان بهێنینەوە.

یەکێک لە بەهێزترین فاکتەرەکان تایبەتە بە ڕوانین بۆ داهاتوو، ئەویش گواستنەوەی گرنگیدانە لە مۆدێلی چاودێریکردنی نەخۆش (چارەسەرکردن)، کە لە ئێستادا دەیکەین، بۆ مۆدێلی چاودێری تەندروستی (خۆپاراستن)، ئامانج دوورکەوتنەوەیە لە چارەسەرکردن. لەبەرئەوەی خۆپاراستن چاکتر و کاریگەرترە لە چارەسەرکردن، لەگەڵ ئەوەی لە بنەماوە لە ماوەی دوور تێچووی کەمترە.

هەروەها دەتوانین لەوە دوورتر بڕۆین، چی دەبێت ئەگەر لە حاڵەتی شیکاری " ئەوە خەوی تۆبووە لە ڕابردوو، ئێستا ئەوە خەوی تۆیە، ئەوە کێشی تۆبووە لە ڕابردوو، ئێستا ئەوە کێشی تۆیە،" بچین بۆ شێوازی "شیکاری پەیپێبردن" کە لە داهاتوو دەڕوانێت؟ جارێکی دیکە بۆ نموونەی جگەرەکێشان دەگەڕێمەوە، بۆئەوەی زاراوەی "شیکاری پەیپێبردن" ڕوون بکەمەوە، ڕووپێوی بۆ بونیادی جێبەجێکردنی شیکاری پەیپێبردن هەیە، ڕووپێویەکە بە گرتنی وێنەی ڕوخسارت بە کامێرای مۆبایلی زیرەک دەستپێدەکات، لەو حاڵەتە پرسیاری ژمارەی ناوەندی ئەو جگەرانەی لە یەک ڕۆژت کێشاوە جێبەجێ دەکات. بە پشت بەستان بە داتای زانستیی، کاریگەریی بڕی جگەرەکێشان لەسەر بەشەکانی ڕوخسارت دیاری دەکات، وەکو چرچ و لۆچی و هەوکردنی ژێر چاوەکان و وەرینی قژ و زەردبوونی ددانەکان و وشکبوونەوەی پێست، بەوشێوەیە گۆڕانی سیمای ڕوخسارت لەسەر بنەمای گریمانەیی بە پەیپێبردن دیاری دەکات، تۆش بەردەوام دەبیت لەسەر کێشانی هەمان بڕی جگەرە. دواتر لە ڕێگای وێنەکان دەتوانی وێنەی ڕووخسارت لە داهاتوو لە خاڵی جیاواز ببینیت: دوای ساڵێک، دوو ساڵ، پێنج ساڵ، دە ساڵ. دەتوانیت بەراوردکردنەکە بەکاربهێنێت و لەسەر خەو جێبەجێی بکەیت، بەڵام لەسەر ئاستی زۆر جیاواز: دیمەنی دەرەوەی جەستە و ڕوخسارت، لەسەر حاڵەتی تەندروستی ناخەکیی جەستە و مێشک، بەکاربهێنی، بۆ نموونە؛ دەتوانین وابکەین کەسەکە زیادبوونی مەترسی توشبوون بە هەندێک حاڵەتی تەندروستی خۆی ببینێت، "لەگەڵ ئەوەی مەترسییەکان جەخت و مسۆگەر نییە"، وەک خەڵەفان؛ یان هەندێک جۆریی شێرپەنجە، ئەگەر لە کەمخەویی بەردەوامبووی. هەروەها پیاوان دەتوانن پێشبینی پوکانەوەی گونەکانی یان دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی تستیستیرون بکەین، ئەگەر لە فەرامۆشکردنی خەو بەردەوام بن، هەروەها پێشبینی مەترسی هاوشێوە و

تایبەت بە زیادبوونی کێشی جەستەیان بکەن؛ یان نەخۆشی شەکرە؛ یان پەتا؛ یان زیان گەیشتن بە سیستەمی بەرگریان بکەن.

نموونەی دیکە سەبارەت بەو پرسە، توانای پێشبینیکردنی کاتی گونجاو بۆ وەرگرتنی ژەمی ئەنفلۆزا "یان ئەو کاتەی نەگونجاوە بۆ وەرگرتنی"، بە پشبەستان بەو برە خەوەی لە هەفتەی پێشوودا خەوتوویت. بۆ ئەو پرسە دەگەڕێنەوە بۆ بەشی هەشتەم، خەو بۆ ماوەی چوار یان شەش کاتژمێر لە یەک شەو لە ماوەی هەفەتەیەک، پێش وەرگرتنی ژەمێکی ئەنفلۆنزا، واتای ئەوەیە جەستەت نیوەی بڕی سروشتیی پێویست، بۆ پاراستنت لە توشبوون بە نەخۆشی ئەنفلۆنزا بەرهەم دەهێنێت، لە کاتێکدا خەوی حەوت یان هەشت کاژمێری، وەڵامی بەرگری بەهێزی گشتی دەبێت.

ئامانجی ئەو پرسە خۆی لە یەکخستنی کۆششی نەخۆشخانەکان و ئەو لایەنانە دەنوێنێت، چاودێری ڕێکخستنی داتای خەوی کەسەکان دەکەن، لەگەڵ نوێکردنەوەی داتاکان هەفتە لە دوای هەفتە. لە ڕێگای پێدانی ڕێنمایی و ئاگادارکردنەوەیان، پرۆگرامی کۆمپیوتەری چاکترین کات بۆ وەرگرتنی ژەمی خۆپاراستن لە ئەنفلۆنزا دیاری دەکات، هاوکات دەرفەتی سەرکەوتنی پێکوتەکە بۆ بەرزترین ئاست زیاد دەکات.

کاریگەرییەکان لە بەدیهێنانی چاکترکردنی بەرچاوی بەرگریی کەسەکە ناوەستێت، بەڵکو بەرگری هەموو کۆمەڵگە لە ڕێگای پەرەپێدانی "سودەکانی بەرگریکردنی بەکۆمەڵ" چالاکی زیاتر، کە زۆربەی خەڵک نازانن تێچووی دارایی ساڵانەی ئەنفلۆنزا لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا نزیکەی سەد بلیۆن دۆلارە "دە بلیۆن دۆلار تێچووی ڕاستەوخۆیە، نەوەد بلیۆن دۆلار تێچووی کەمبوونی بەرهەمی کارکردنە".

ئەگەر چارەسەری کۆمپیوتەری توانی ڕێژەی توشبوون بە ئەنفلۆنزا، بەڕێژەیەکی کەم ڕزگار بکات، ئەوە دەتوانێت سەدان ملیۆن دۆلار لە ڕێگای چاکترکردنی توانای سیستەمی بەرگری ڕزگار بکات، هاوکات ئەو تێچووەی دەکەوێتە سەر نەخۆشخانەکان و خزمەتگوزاری تەندروستی کەم بکاتەوە، لە ڕووی چارەسەرکردنی نەخۆشەکانی دەمێنەوە و نەخۆشەکانی نامێنەوە، هەروەها لە ڕێگای تێپەڕاندنی کەمبوونەوەی بەرهەمی کارکردن، بەهۆی نەخۆشکەوتن و نەهاتن بۆ کار، لە ماوەی وەرزی ئەنفلۆنزا، هەروەها کۆمپانیاکان "ئابووری گشتی" زیاتر دەستەبەردەکەن، ئەو دەستەبەرکردنە بلیۆن دۆلارە، کە دەتوانێت بەشداری لە پارەدارکردنی ڕێگای چاکترکردنی توانای سیستەمی بەرگری بە کۆمپیوتەر بکات.

دەكرێت ئەو چارەسەرە لەسەر ئاستی جیهان گشتاندنی بۆ بكرێت: چەندین سیستەم هەیە بۆ پاڵپشتیكردنی سیستەمی بەرگری لە هەموو شوێنێک، دەرفەت بۆ بەدواداچوونی خەوی كەسی دەڕەخسێنێت، هەروەها دەرفەت بۆ بەدیهێنانی دەستەبەری بەرچاو لە تێچووی سیستەمی چاودێری تەندروستی و خەرجی كۆمپانیا حكومەییەكان و تایبەتەكاندا دەڕەخسێنێت؛ هەموو ئەوانە لە پێناوی ئامانجێكە، كە خۆی لە هەوڵی یارمەتیدانی خەڵک بۆ ژیانێكی زۆر تەندروست دەبینێتەوە.

گۆڕانی پەروەردە (EDUCATIONAL CHANGE)

لە ماوەی پێنج هەفتەی ڕابردوو، ڕاپرسییەكی نافەرمیم ئەنجامدا، كە ژمارەیەک لە هاوڕێ و هاوپیشە و ئەندامانی خێزانەكەمی لە ویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا و وڵاتی دایک شانشینە یەككگرتووەكانی بەریتانیا لەخۆگرتبوو. هەروەها هاوڕێ و هاوپیشەكانم لە ئیسپانیا و یۆنان و ئوستراليا و ئەلمانیا و ئیسرائیل و یابان و كۆریای باشور و كەندا بەشدار پێكرد.

سەبارەت بە جۆریی ڕۆشنبیری تەندروستی، پرسیارم لەو كەسانە كرد، كە كاتێک منداڵ بوون لە قوتابخانەكان وەریانگرتووە، ئایا زانیاریان سەبارەت بە سیستەمی خۆراكی وەرگرتووە؟ (٩٨%) ئەو زانیاریانەیان وەرگرتبوو، تاكو ئێستا هەندێكیان بەشێک لە زانیارییەكانیان بەیاد دێتەوە، "تەنانەت ئەگەر زانیارییەكان بە پشت بەستان بە ڕاسپاردەی تەندروستی نوێ بگۆڕێن". پرسیارم لەسەر پرسەكانی وەكو مادده هۆشبەرەكان و كحول و سێكسی تەندروست و زاوزێی تەندروست لێكردن، (٨٧%) بە ئەرێنی وەڵامیان دایەوە. ئایا لە كاتی خوێندنیان بایەخی زۆریان بە چالاكی جەستەیی و ڕاهێنانی وەرزشی داوە؛ یان ئایا پەیڕەوكردنی چالاكی وەرزشی هەموو هەفتەیەک ناچاری بووە؟ بە ڕێژەی (١٠٠%) جەختیان لە پەیڕەوكردنی بە ناچاری كردووە.

سەختە بڵێم ئەنجامەكان، لەسەر سیستەمی داتای زانستیی بووە، لەگەڵ ئەوەی پرسێكی ڕوونە سیستەمی خۆراكی و وەرزش و بارودۆخەكانی پەیوەستن بە تەندروستی، بەشێكن لە پرۆگرامی فێركردن، لەسەر ئاستی جیهان، كە زۆربەی منداڵان لە وڵاتانی پێشكەوتوو وەریدەگرن.

كاتێک لە هەمان گروپی كەسە جۆراوجۆرەكان، پرسیارم سەبارەت بە وەرگرتنی ڕۆشنبیری پەیوەست بە خەو كرد، هەموویان بە نەخێر وەڵامیان دایەوە: هیچ یەكێک لەوانە زانیاری یان بابەتی ڕۆشنبیریان سەبارەت بە خەو وەرنەگرتبوو، تەنانەت ڕۆشنبیری و بابەتی تایبەتییان لەسەر "تەندروستی و پارێزگاریكردن لە تەندروستی كەسییان"

وەرنەگرتبوو، لە کاتێکدا هەندێک کەس قسەیان لەسەر ناوەرۆکی خەو کردووە، بەڵام کەسێک لە پەروەردە قسەی لەسەر نەکردبوو، تەنانەت بە گومانیش، قسەیان لەسەر بایەخ و گرنگی خەو بۆ تەندروستی جەستەیی و ئەقڵی نەکردبوو.

ئەگەر ئەو کەسانە نوێنەرایەتی واقیعی حاڵەتی پەروەردە بکەن، واتای ئەوەیە ئێستا پرسی خەو لە پەروەردەکردنی منداڵان هیچ پێگە و شوێنێکی نییە. هەروەها نەوە لەدوای نەوە مەترسییە ڕاستەوخۆکانی کەمخەویی و کاریگەرییە تەندروستییەکانی لەسەرمان کەڵەکە دەبێت، درک ناکەین، من یەکێکم لەو کەسانەی، دەبینم پرسی بایەخنەدان بە خەو لە سیستەمی پەروەردە، بە تەواویی هەڵەیە.

هیواخوازم دەرفەتی کارکردنم لەگەڵ ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی بۆ بڕەخسێت، لە پێناوی دانانی سیستەم و مۆدێلێکی پەروەردەیی سادە، بتوانم لە هەموو قوتابخانەکانی جیهان جێبەجێی بکەم، ئەو مۆدێلە بەپێی قۆناغ و تەمەنی منداڵەکان بکرێت بە چەند شێوازێک: بابەتی کورتی بە وێنەی جوڵاو تیادا بێت، لە ڕێگای ئینتەرنێت وێنەکان یان یاری کارتەکان پەخش بکرێت، بە شێوەی بەرجەستە بخرێتەڕوو، یان ژمارەیی "بەڵکو کەسانی دیکە لە وڵاتانی جیاواز بتوانن یاری پێ بکەن"؛ یان بابەتی ژینگەی گریمانەیی کە یارمەتی دۆزینەوەی نهێنەکانی خەو دەدات بخرێتە ڕوو، زۆر بژاردەی دیکە هەیە، بە ئاسانی دەستەبەر دەکرێن، ئەو پرس و بابەتانە بۆ نەتەوە و کلتورە جیاوازەکان وەربگێڕدرێن.

ئامانجەکەمان دوولایەنەیە: لە ڕوییێک گۆڕینی ژیانی ئەو منداڵانەیە، لە ڕوییێکی دیکە وادەکات منداڵ بەهای خەوی تەندروست بگوازێتەوە بۆ منداڵانی" دیکە، لە ڕێگای زیادبوونی وشیاری و ئاگایی لەسەر پرسی خەو و پەروەردەکردنی لەسەر پەیڕەوکردنی پرسی تایبەت بە خەو". بەو ڕێگایە دەستدەکەین بە گواستنەوەی بەها و بایەخی خەو لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە، وەکو چۆن نەوەکان زۆر پرسی دیکە لە ڕووی ئەخلاقی و نەریتی گشتی دەگوازنەوە. بەڵام لە ڕووی پزیشکی، نەوەکانی داهاتوو بە تەندروستی چاک، چێژ لە تەمەنی درێژ نابینن، "ئەوە پرسێکی زۆر گرنگە"، دوای ئەوەی بە نەخۆشی و شڵەژان لە ناوەندی تەمەن ڕزگاری دەبێت، لە کۆتاییدا دەزانین ئەنجامی نەخۆشییە ناوبراوەکان کەمخەویی درێژخایەنە.

تێچووی دانانی پرۆگرامێکی پەروەردەیی تایبەت بە خەو، لە بەشێکی سادەی ئەو تێچوونە زیاتر نییە، لە ئێستادا لە پێناوی کەمخەویی لەسەر ئاستی جیهان خەرجی دەکەین. ئەگەر دەزگای؛ یان کۆمپانیای یان کەسێکی چاکی و پەیوەستی بە یارمەتییدان، بۆئەوەی ئەو ئاواتە یان بیرۆکەیە ببێت بە هەقیقەتیکی واقیعی، تکادەکەم لەگەڵم بەردەوامبە.

گۆڕینی ڕێکخراوەیی (ORGANIZATIONAL CHANGE)

سەبارەت بەو پرسە؛ سێ نموونەی جیاواز لەسەر چۆنیەتی بەدیهێنانی "چاکسازی لە خەو" لە شوێنەکانی کارکردن و لە کەرتە سەرەکییەکان دەخەمەڕوو.

نموونەی یەکەم: پەیوەستە بە کرێکاران لە شوێنی کارکردن. کۆمپانیای زەبەلاحی (AETNA) کە نزیکەی پێنجا هەزار فەرمانبەری هەیە، بڕیاریدا، کرێکاران دەتوانن بە ویستی ئازاد، پاداشت لە بەرانبەر خەوی زیاتر بەدەستبهێنن، بەدەستهێنانی پاداشتەکە لە ڕێگای پشت بەستان بە داتای متمانە پێکراوی چاودێری خەوی کرێکاران بوو، (مارک پیرتولینی) سەرۆکی کۆمپانیا و بەڕێوەبەری جێبەجێکردن گوتی: "ئەگەر لە شوێنی کار ئامادەبیت و بڕیاری چاک بدەیت، پرسێکی زۆر گرنگە بۆ بنەمای کارەکانمان". هەروەها گوتی: "ئەگەر نیوە خەوتوو بیت؛ ناتوانی چالاکانە ئامادەبیت". ئەگەر کرێکارێک بۆ ماوەی حەوت کاتژمێر یان زیاتر لە ماوەی بیست ڕۆژ بەدوای یەکدا خەوی خۆی تۆمار بکات، بیست و پێنج دۆلار لە بەرانبەر هەر شەوێک وەردەگرێت، یان بە کۆی گشتی بڕی پێنج سەد دۆلار وەردەگرێت. هەندێک کەس گاڵتەیان بە سیستەمی پاداشتی پیرتولینی دەکرد، بەڵام پەرەپێدانی ڕۆشنبیری خەو کارێکی نوێ بوو، گرنگی بە تەواویی سوڕی ژیانی شەو و ڕۆژی کرێکاران دەدا، لە ڕووی ئابووری پرسێکی زۆر باش بوو، بە هەمان ئاست سۆز و خۆشەویستی کرێکارەکانی پەرە پێ دەدا. پرسێکی ڕوونە پیرتولینی درکی بڕی ئەو سودەی کردبوو، کە کۆمپانیاکەی لەو فەرمانبەرانە یان کرێکارانەی بە باشی دەخەوتن دەستی دەکەوت، هەروەها دەیزانی ئەو سودە کەم نییە.

لەسەر بنەمای ئەو تێگەیشتنە، هیچ ڕێگا و شێوازێک بۆ ڕەتکردنەوەی سودەکانی وەبەرهێنانی خەو نییە، لە ڕووی بەرهەم و داهێنان و جۆشوخرۆشی کرێکاران و وزە و توانایی، لەگەڵ هەستکردن بەو بەختەوەری و شادییەی، کە وادەکات خەڵک ئارەزووی کارکردن لە پێناوی کۆمپانیا بکەن، هەروەها ئارەزووی مانەوە لەو کۆمپانیایە بکەن. بەوشێوەیە دانایی و ئەزموونی پیرتولینی سەرکەوت بەسەر بیرۆکە هەڵەکانی قسەیان سەبارەت ڕۆژی کارکردنی فەرمانبەران بۆ ماوەی شازدە کاتژمێر یان هەژدە کاتژمێر دەکرد، بۆئەوەی کرێکارەکە لە نێو کارەکەی بسوتێت و بۆ کارکردن گونجاو نەبێت، هاوکات بەرهەمی کەم بکات و ڕۆژانی نەخۆشکەوتنی زیاد بکات، ئەگەرچی بیرۆکە دژەکەی پیرتولینی هەڵەیە، هاوکات گیانی دڵسۆزی و جۆش و خرۆشی کرێکارانی دادەبەزاند، هاوکات ڕێژەی بەرزبوونەوەی دەستی کرێکاریشی دادەبەزاند.

لە دڵەوە پاڵپشتی بیرۆکەکەی پیرتولینی دەکەم، بەڵام دەکرێت بەو شێوەیە هەمواری بکەینەوە: پێدانی مۆڵەت لە بری پاداشتی نەخت "یان کرێکارەکە ئازاد بێت، دەکرێت پشوی زیاتر پێشنیار بکەین". زۆربەی خەڵک زیاتر بایەخ بە پشو دەدەن، لە بایەخدان بە پاداشتی دارایی، دەتوانین "سیستەمی متمانەی خەو" پێشنیار بکەین، بۆئەوەی کاتی خەو بە پاداشتی دارایی یان بە ڕۆژانی پشوی زیاتر بگۆڕێتەوە. سەبارەت بەو پێشنیارە، بەلای کەم یەک مەرج هەیە: سیستەمی متمانەی ڕۆژانە لەسەر بنەمای ژمارەی کاتژمێرەکانی خەو لە ماوەی هەفتە یان لە ماوەی مانگ هەژمار نەکرێت.

لە پێشدا ڕوونمان کردەوە، بەردەوامی خەو "دەستکەوتنی بەردەوامی دەرفەتی خەوە، لە نێوان حەوت کاتژمێر بۆ نۆ کاتژمێر بەبێ پچڕان لە هەموو شەوێک، هەروەها بەبێ "قەرزی خەوی" هەفتانە، بۆئەوەی کەسەکە بەهیوا بێت لە ڕێگای خەوی زیادە لە پشوی کۆتایی هەفتەکە قەرەبووی بکاتەوە، بەوشێوەیە پرسی سودی خەو، لە کۆی بڕی خەو کەمتر نییە، ئەگەر کەسەکە بیەوێت سودی تەندروستی ئەقڵی و جەستەیی لە ئەنجامی خەو بەدەست بهێنێت، لە کۆتاییدا "دەستکەوتی متمانەی خەو" بە پشت بەستان بە تێکەڵکردنی بڕی خەو و بەردەوامبوونی شەو لە دوای شەو هەژمار دەکرێت.

پرسێکی سروشتییە نابێت کەسانی توشبوو بە خەوزڕان سزا بدرێن. ئەو شێوازە لە چاودێریکردن ڕێکخراو بۆ خەو، لە دۆزینەوەی کێشەکانیان و دیاریکردنیان دەتوانێت یارمەتیان بدات. دوای ئەوە دەتوانین زانیاریان لەسەر درککردنی ڕەفتاری لە ڕێگای مۆبایلە زیرەکەکانیان پێ بدەین. هەروەها دەتوانین پاداشت بۆ چارەسەرکردنی خەوزڕان تەرخان بکەین، بۆئەوەی کەسەکە لە ئەنجامی تێپەڕاندنی خەوزڕان پاداشتی دەستکەوێت، بەوشێوەیە تەندروستی و بەرهەمی کاری کەسەکە چاکتر دەبێت، لەپاڵ داهێنان و سەرکەوتنی لە کارکردن.

بیرۆکەی دووەم: بۆ گۆڕانکارییە، نۆرەی کارکردنی نەرم و گونجاو لە بری سەپاندنی چەند کاتژمێرێک لە کارکردنی سەخت، "لە سەردەمی کارکردنی کلاسیک، کاتژمێرەکانی کارکردن لە حەوتی بەیانی بۆ پێنجی دوای نیوەڕ بووە"، بۆیە پێویستە کۆمپانیاکان لە ئێستادا لە ڕووی کاتژمێرەکانی کارکردن، پشت بە دید و تێڕوانینی زۆر سەرکەوتوو ببەستن، بۆئەوەی سەرجەمی کرێکارەکان لە ماوە و کاتی کاری سەرەکی ئامادەبن، گریمان لە دوازدەی نیوەڕۆ تاکو سێی دوای نیوەڕۆیە. بەڵام دەستپێکی کاتی کارکردن و کۆتاییەکەی نەرم و گونجاو بێت لەگەڵ پێویستییە جۆراوجۆرەکانییان. ئەو کەسانەی نۆرەی شەوانەیان هەیە (کوندەپەپوەکانی شەو) دەتوانن لە کاتی درەنگ و کاتی بەرەبەیان

بۆ کارکردن بێن، بۆئەوەی تاکو ئێوارە لە کار بەردەوام بن و بمێنەوە، هەروەها بتوانن بەرزترین ئاستی وزەی ئەقڵی و جەستەییان پێشکەشی کارەکەیان بکەن. هەروەها ئەوانەی نۆرەی ڕۆژیان هەیە (چۆلەکەکانی ڕۆژ) دەتوانن هەمان شت بکەین، لە کاتێکی زوو بۆ کارکردن بێن و لە کاتێکی زوودا لە کارەکەیان تەواو ببن، ئەو ڕێکارەی ئارەزووی خەودەکات، لە بەسەربردنی کاتژمێرەکانی کۆتایی ڕۆژی کارکردنی پێوانەیی دوور دەکەوێتەوە، هاوکات ئەو پرسە سودی لاوەکی دیکەی هەیە؛ لەوانەیە لوتکەی کاتژمێری هاتووچۆ، نموونەی ئەو سودە بێت، لەبەرئەوەی خێرایی و جەنجاڵی هاتووچۆ کەمترە لە ماوەی جەنجاڵی بەیانیان و ئێواران. پاشکەوتی ئەنجامی ئەو ڕێکارە لە ڕووی دارایی یان لە ڕووی کەمکردنەوەی شڵەژانی دەروونی بە هیچ شێوەیەک کەم نییە.

لەوانەیە کارەکەت لە شوێنێک بێت، شێواز و ڕێکارێکی لەو شێوەیەی بوێت. بەڵام بە پێی ئەزموونی ڕاوێژکاریم بە ڕوونی دەزانم، دەبێت ئەو ڕێکارە پێشنیار بکرێت، بەڵام بە دەگمەن پێشوازی لێدەکرێت، بە تایبەتی لەلای بەڕێوەبەرەکان، کەواتە ئەقڵییەت و بیرۆکەی چەقبەستوو هەیە، ئاستەنگی هەقیقی دادەنێت و ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە پەیرەوکردنی ڕێکاری چاکتر لە شوێنی کار، بۆ نموونە "وەکو خەوی زیرەک".

بیرۆکەی سێیەم: بۆ گۆڕینی حاڵەتی خەوە، بە تایبەتی لە کەرتی پزیشکی، لەوانە بەرنامەی کاری پزیشکە موقیمەکان، بە ڕادەیەک پێویستییان بە خەوی زیاترە، بۆیە پێویستە جارێکی دیکە ڕیشەیانە بیر لە کاریگەریی خەو لەسەر چاودێریکردنی نەخۆشان بکەینەوە، لە ڕێگای دوو نموونەی بەرجەستە، دەتوانم تیشک بخەمە سەر ئەو بیرۆکەیە:

نموونەی یەکەم: ئازار (EXAMPLE ١—PAIN):

هەرچەندە بڕی خەوت کەم بێتەوە؛ یان هەرچەندە خەوت زیاتر پچڕ پچڕ بێت، زیاتر هەست بە ئازاری جیاواز و جۆراوجۆر دەکەیت. بە گشتی ئەو شوێنانەی خەڵک تیایدا ئازاری زۆر و بەردەوام دەچێژن، کاتێک جێی دەهێڵێت و دەگەڕێیتەوە بۆ ماڵەوە، ئەگەری زۆری هەیە خەوێکی ئارام بخەوێت: ئەو شوێنە نەخۆشخانەیە. ئەگەر بەختی باشت نەبوو، بۆ ماوەیەک لە نەخۆشخانە مایتەوە، ئەگەر ئەو ماوەیە تەنها یەک شەویش بێت، تۆ ئەو پرسە بە باشی دەزانی، کێشەی مانەوە لە یەکەی چاودێری چڕدا زۆر ئاڵۆز و سەختە، لەبەرئەوەی چاودێری خەڵکی زۆر نەخۆشی دەکەیت، "بە واتایەکی دیکە ئەو کەسانەی لە چاودێری چڕن لە هەموو شت زیاتر پێویستیان بە خەوە": ئەو تۆن و فیکانەی لە ئامێرە جیاوازەکان دەردەچن بێ کۆتاییە، هاوکات زەنگی ئاگادارکردنەوەی ناوە ناوە و زۆری پشکنینەکان ڕێگری دەکەن لەوەی نەخۆش خەوێکی ئارام یان تێر بخەوێت.

لێکۆڵینەوەکانی تەندروستی هزری، کە لەسەر ژووری نەخۆشەکان و هۆڵەکانیان ئەنجامدراون، قسە سەبارەت بە دەنگە دەنگ و ژاوە ژاوی بەرز دەکەن، دەڵێن یەکسانە لەگەڵ ئەو دەنگ و ژاوە ژاوەی لە یانەکانی شەوانە یان جێشتخانە پڕ لە میوانەکان هەیە، دەنگە دەنگ و ژاوە ژاوەکانی نێو یەکەکانی چاودێری چڕی نەخۆشەکان، بیست و چوار کاتژمێر بەردەوامە. لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەکان دەرکەوتووە، ڕێژەی (٥٠ بۆ ٨٠%) ئاماژەی دەنگەکانی ئاگادارکردنەوە لە یەکەکانی چاودێری چڕ پێویست نییە، یان ئاماژەکان و دەنگی زەنگ و ئاگادارکردنەوەکان لەلایەن کارمەندەکانی ئەو یەکانە فەرامۆش دەکرێن، هەروەها ڕێکارەکانی پشکنینی نەخۆشەکان مایەی قەڵەقی نەخۆشەکانە، لە کاتێکدا سەیرکردنی حاڵەتەکانیان بە کاتی دیاریکراو هەستیار نییە، هەندێک لە پشکنینەکان لە کاتێکدایە، بە هیچ شێوەیەک لەگەڵ خەوی نەخۆشەکە گونجاو نییە.

بەوشێوەیە ئەنجامدانی هەندێک لە پشکنینەکان، لە ماوەی دوای نیوەڕۆیە، ئەگەر ئەو پشکنینە نەبووایە، ئەوە نەخۆشەکە سەرخەوێکی سروشتیی دەشکێنێت، یان ماوەی پشکنینەکان لە کاتژمێرە زووەکانی بەیانیانە، لە کاتێکدا نەخۆشەکان خەوتوون و لە ماوەی خەوی قوڵدان.

ئەنجامی بەردەوامی لێکۆڵینەوەکان دەریدەخەن، خەوی نەخۆشەکان لە یەکەکانی چاودێری چڕی تایبەت بە حاڵەتەکانی دڵ؛ یان نۆژداری؛ یان حاڵەتە خراپەکانی دیکە، زۆر لەناکاو و چاوەڕوان نەکراو نییە، لەبەرئەوەی چوونە حاڵەتی خەو لە ژینگە و یەکەی چاودێری چڕی شێواو و نامۆ بە نەخۆش، زۆر سەخت دەبێت، بە هۆی زۆری بێداربوونەوە، خەوەکەی پچڕ پچڕ دەبێت. هەروەها ئەوەی پرسی خەوی نەخۆشەکان زیاتر خراپ دەکات، پزیشک و پەرستارەکانن، بە بەردەوامی لە خەملاندنی بڕی خەویان زیادەڕۆیی دەکەن، گریمان دەکەن نەخۆشەکانی لە یەکەی چاودێری چڕدا دەخەون، لە کاتێک بڕی خەویان، ڕوون دەبێتەوە کە بەراورد لە نێوان خەملاندنی ئەوانە و پێوانەی بابەتیانەی خەوی نەخۆشەکان دەکەین. لەسەر بنەمای ئەو لێکۆڵینەوانە، ژینگەی خەوی نەخۆشەکانە لە نەخۆشخانە دەمێنەوە، بڕی خەویان پێچەوانەیە لەگەڵ پێویستییەکانی چاکبوونەوەیان.

بەڵام دەتوانین ئەو کێشەیە چارەسەر بکەین، دەبێت نەخشەی سیستەمێک بۆ چاودێری پزیشکی بکێشین، شوێنی خەوتن لە ناوەندی پرۆسەی چاودێری نەخۆش دابنرێت؛ یان لە شوێنێکی زۆر نزیک لە ناوەندەکە، ئەوە یەکێکە لەو لێکۆڵینەوانەی ئەنجامداوە، لە ئەنجامدا ئەوەمان دۆزییەوە، ناوەندی ئازاری مێشکی مرۆڤ، بە ڕێژەی (٤٢%) هەستیارە بە گەرمی

بێزارکەر بە هۆی کەمخەویی لە یەک شەودا، بەراورد بە هەستیاری ئەو ناوەندی مێشک لە دوای یەک شەو لە خەوی تەندروستی تەواو، کە بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر بەردەوام دەبێت.

پێویستە وریابین و تێبینی بکەین، ئەو ناوچەیەی مێشک کە پەیوەندی بە ئازارەوە هەیە، هەمان ئەو ناوچەیەیە کاریگەر دەبێت بە دەرمانە بێ هۆشکەرەکانی وەکو مۆرفین.

پرسێکی ڕوونە؛ خەو ڕۆڵی هێورکردنەوەی ئازار بە سروشتیی دەبینێت، لەبەرئەوەی مێشکی نەخۆش لە حاڵەتی بێ خەو زۆر بە هێزتر هەست بە ئازار دەکات؛ هەروەها ئەو نەخۆشەی بە باشی ناخەوێت، زیاتر هەست بە ئازار دەکات، بەو بۆنەیەوە مۆرفین یەکێک لە دەرمانە باش و پەسندەکان نییە، لەبەرئەوەی لە ڕووی دروستی و سەلامەتی کێشەی مەترسیدار دروست دەکات، وەکو وەستاندنی هەناسە، ئاڵودەبوون، نیشانەکانی پاشەکشێ لە خەو، لەگەڵ چەندین کاریگەریی لاوەکی بێزارکەر. لەوانە "هێڵنج، نەمانی ئارەزووی خواردن، ئارەقەکردنەوەی سارد، خرووی پێست، کێشەی میزکردن، کێشەی ڕیخۆڵەکان، بێهێزبوون، هەموو ئەوانە ڕێگری لە خەوی سروشتیی دەکەن. هەروەها مۆرفین هۆکارێکە بۆ گۆڕینی کاریگەریی دەرمانەکانی دیکە، لەوانە کێشەی کارلێکی دەرمانەکانی دیکە.

پشت بەستان بە ئەنجامی زنجیرەیەکی چڕ لە توێژینەوەی زانستیی، ئێستا دەتوانین ئەوە بخەینە ڕوو، پێویستە لەسەرمان ژەمی دەرمانە بێهۆشکەرەکان لە ڕێگای چاکترکردنی خەوی نەخۆشەکان کەم بکەینەوە، کە لە نەخۆشخانەکان بە نەخۆشەکان دەدرێن. بەوشێوەیە مەترسییەکانی دەکەوێتە سەر سەلامەتییان کەمدەکەینەوە، هەروەها چەندین کاریگەریی لاوەکی ئەو دەرمانە کەمدەکەینەوە، لەگەڵ کەمکردنەوەی کارلێکی دەرمانەکان، کە ئەگەری کارلێکردنیان هەیە.

کاریگەریی چاکترکردنی مەرجی خەوی نەخۆش، تەنها لە کەمکردنەوەی ژەمی دەرمانە بێ هۆشەکەرەکان ناوەستێت، بەڵکو ڕۆڵی پاڵپشتیکردن لە بەرگری نەخۆش دەبینێت، بە شێوەیەک وادەکات ئەو نەخۆشانەی لە نەخۆشخانە خەوێنراون، توانای بەرهەڵستیکردنی کارای نەخۆشییەکەیان هەبێت، هەروەها برینەکانیان لەدوای نەشتەرگەری زوو چاکبێتەوە.

ڕێژەی چاکبوونەوەی خێرا دەبێتە هۆکاری کورتکردنەوەی ماوەی مانەوەی نەخۆش لە نەخۆشخانە، واتای ئەوەیە؛ تێچووی چاودێری تەندروستی و پارەی بیمەی تەندروستی کەمدەبێتەوە. هیچ کەس ئارەزوو ناکات بۆ ماوەیەکی درێژتر لە پێویست، لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، هاوکات کارگێڕی نەخۆشخانەکان هەمان هەستیان هەیە، کە خەو دەتوانێت لەو ڕووەوە دەستی یارمەتی درێژ بکات.

پێویست ناکات چارەسەرکردن بە خەو ئالۆز و سەخت بکەین، بەڵکو چارەسەرکردن بە خەو سادەیە و تێچووی کەمە، هاوکات سودی خێرای دەبێت. دەتوانین دەستبکەین بە لادانی کەل و پەل و ئامێرە ناپێویستەکانی ئاگادارکردنەوە لە ژووری نەخۆش. هەروەها دەبێت پزیشک و پەرەستارەکان و یەکەی کارگێڕی نەخۆشخانەکان، لەسەر سودە تەندروستییە جیهانییە سەرکەوتووەکانی خەوی قوڵ پەروەردە بکەین، بۆئەوەی درکی گرنگی و پێویستی خەو بۆ نەخۆش بکەن، کە یارمەتی زوو چاکبوونەوەیان دەدات.

هەروەها دەتوانین سەبارەت بە کاتی خەوی ڕاهاتوو لە نەخۆشەکان بپرسین، وەڵامەکانیان لە فۆرمێکی پەسندکراوی نەخۆشخانە تۆمار بکەین، بۆئەوەی کاتەکانی پشکنینیان و هەڵسەنگاندنی حاڵەتیان، بەپێی توانا بە گونجاوی لەگەڵ ڕیتمی خەو و هەڵستانیان دیاری بکەین. کە کاتی هەڵستانی سروشتییان لە کاتژمێر حەوت و چل و پێنج خولەک بێت، پرسێکی سروشتییە ئارەزوو بکەم یەکێک لە کاتژمێر شەش و نیوی بەیانی دوای ئەنجامدانی نەشتەرگەری ڕیخۆڵەکوێرە لەخەو هەڵمبستێنێت!

ئایا ڕێکاری سادەی دیکە هەیە؟ لە ساتی چوونی نەخۆش بۆ هۆڵی نەشتەرگەری ماسکی ڕوخسار و لۆکە بۆ داخستنی گوێیەکانی پێ بدرێت، وەکو پێدانی جانتایەکی بچووک، لە سەرەتای هەموو گەشتێکی ئاسمانی درێژ، کە هەموو پێویستییەکانی گەشتکردنی تێدایە، لەگەڵ داگیرسانی گلۆپی نزم لە شەوان، "نەک گلۆپی LED"، هەروەها گلۆپی ڕووناک لە ڕۆژدا.

هەموو ئەوانە یارمەتی نەخۆشدەدەن پارێزگاری لە ڕیتمی بەهێزی ڕۆژانەی بکات، بەو شێوەیە ڕیتمی نەخۆش لە خەو و هەڵستان بەهێز دەبێت. ئەو ڕێکارانە بێ تێچوون، بۆیە دەتوانین لە بەیانیەوە دەست بە جێبەجێکردنی زۆربەیان بکەین. بە تەواویی دڵنیام هەموو ئەو ڕێکارانە دەتوانن سودی بەرچاویان لەسەر خەوی نەخۆش هەبێت.

نموونەی دووەم: لەدایکبووی نوێ (EXAMPLE ٢ —NEONATES)

پاراستنی تەندروستی و ژیانی منداڵی تازە لەدایکبوو، پێش ئەوەی نەخۆش کەوێت، ڕووبەڕوو بوونەوەیەکی گەورەیە، ناسەقامگیری پلەی گەرمی جەستە و هەناسە بڕکێ و کەمبوونەوەی کێش و ڕێژەی بەرزی توشبوون بە پەتا، دەتوانێت ببێتە هۆی توشبوون بە حاڵەتی ناجێگیری دڵ و کێشەی گەشەکردنی دەمارەکان و مردن.

پێویستە لەو قۆناغە زووەی ژیان، تازە لەدایکبووەکان زۆربەی کاتەکان لە شەو و ڕۆژدا بخەون. بەڵام لە زۆربەی یەکەکانی چاودێری چڕی تایبەت بە تازە لەدایکبووەکان ڕووناککەرەوەی بەهێز (گڵۆپ) هەیە، هەروەها زۆربەی جار گڵۆپەکان بە درێژایی شەو، وەکو خۆیان بە داگیرساوی دەمێنەوە، هاوکات ڕووناکی گڵۆپی بنمیچی ژوورەکانی چاودێری چڕ، بەهێزن و بە درێژایی ماوەی ڕۆژ بە پێلوە ناسکەکانی منداڵان تێدەپەڕێن.

وێنای ئەوە بکە؛ هەوڵدەدەیت بیست و چوار کاتژمێر بە بەردەوامی لە ژێر تیشکی بەهێزدا بخەویت! پرسێکی نامۆ نییە، منداڵی تازە لەدایکبوو لە سایەی ئەو مەرجانە نەتوانێت خەوی سروشتیی بخەوێت. لەسەر ئەو بنەمایە پێویستە ئەوەی لە بەشی تایبەت بە کاریگەریی بێبەشبوون لە خەو، لەسەر مرۆڤ و لەسەر مشک فێریان بووینە، بەیادی خۆمانی بهێنینەوە و بیانخەینەڕوو: وەکو لەدەستدانی توانای پارێزگاریکردن لە پلەی گەرمی ناوەوەی جەستە، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی دڵ، سەختی هەناسەدان، هەرەسهێنانی سیستەمی بەرگری.

لەبەرچی نەخشەی یەکەکانی چاودێری چڕی تایبەت بە منداڵانی تازە لەدایکبوو و سیستەمی چاودێریکردنیان دانەنێین، بۆئەوەی لەسەر زۆرترین بڕی خەو ڕایانبهێنین و هانیان بدەین، هەروەها باشترین ئامرازەکان بۆ ڕزگارکردنی ژیان دەستەبەر نەکەین، کە دایکە سروشتمان لە دروستکردنیان دانا بووە؟

لە چەند مانگی ڕابردوو، گەیشتین بە ئەنجامی سەرەتایی لەو لێکۆڵینەوەی لەسەر ژمارەیەک لە یەکەکانی چاودێری چڕی تایبەت بە منداڵانی تازە لەدایکبوو ئەنجاممدا، لە لێکۆڵینەوەکەدا مەرجی گڵۆپی ڕووناکی نزم، لە ڕۆژ و نیمچە کوژاوە لە شەوم جێبەجێکرد. جێگیری و کات و جۆریی خەوی منداڵە تازە لەدایکبووەکان لە سایەی ئەو مەرجانە چاکتر بوو، هەروەها بە ڕێژەی (٥٠% – ٦٠%) کێشی منداڵە تازە لەدایکبووەکان زیاتر بوو، لەگەڵ تێبینی بەرزبوونەوەی ئاستی تێربوونی خوێن بە ئۆکسجین، بەراورد بەو منداڵە تازە لەدایکبووانەی خەویان نارێکخراو و باش نەبوو. بەڵکو ئەو منداڵە تازە لەدایکبووانەی لە

پێش کاتی خۆیان لەدایکببوون، لە سایەی مەرجەکانی سەرەوە، خەویان باشتر لێدەکەوت، هاوکات پێنج ڕۆژ زووتر لە منداڵەکانی دیکە نەخۆشخانەیان جێهێشت و گەڕانەوە ماڵەوە!

دەتوانین ئەو ستراتیژە لە وڵاتە تازەگەشەسەندووەکان، بەبێ ئەوەی پێویست بە گۆرینی ڕووناک کەرەوەکان بکات، لەڕووی تێچوونەوە جێبەجێ بکەین، ئەوەش لە ڕێگای ڕووپۆشکردنی گلۆپەکان بە پلاستیکی جیاکەرەوەی؛ یان ڕووپۆشکردنی گلۆپەکان بە ڕووپۆشی پەرش و بڵاوکردنەوەی ڕووناکی لەسەر بێشکەی منداڵە تازە لەدایکبووەکان، پێش ئەوەی توشی حاڵەتە نەخوازراوە ناتەندروستەکان ببن. پرسێکی ڕوونە تێچووی ئەو ڕێکارە بۆ هەر بێشکەیەک کەمترە لە یەک دۆلار. بەڵام لە ڕووی نزمکردنەوەی هێزی ڕووناکی و پاڵپشتیکردنی خەوی ئارامی منداڵەکە، سودی زۆری دەبێت. هەروەها پرسێکی زۆر سادە هەیە، دەبێت ئەو کەسەی جەستەی منداڵەکە دەشوات، لە کاتێکی گونجاو بیشوات، واتا لە پێش خەوتن" نەک لە نیوەی شەو، وەکو بینومانە لە نیوەی شەودا منداڵە تازە لەدایکبووەکان دەشۆن"، شوشتن لە پێش خەو، لەبری شڵەژاندنی منداڵەکە، بەشداری لە پاڵپشتیکردنی خەوی باش دەکات، ئەو دوو پرسە لە هەموو جیهان شیاوی جێبەجێکردنە، لەبەرئەوەی خەرجی و تێچووی نییە.

پێویستە ئەوەش زیاد بکەم، هیچ شتێک ڕێگری ناکات، بە شێواز و ڕێگای کاریگەر و کارا لە ناوەندەکانی پزیشکی منداڵانی وڵاتە جیاوازەکان، لە پلەی یەکەم بایەخ بە خەو بدەین.

سیاسەتی گشتی و گۆڕانی کۆمەڵایەتی (PUBLIC POLICY AND SOCIETAL CHANGE)

بۆ ڕۆشنبیرکردنی خەڵک لەسەر پرسی پەیوەست بە خەو، پێویستمان بە باشترین ژمارەی هەڵمەتی گشتی ڕۆشنبیرییە، دەبێت هەڵمەتەکان لە بەرزترین ئاست بکرێت،. بۆ ئەو پرسە تەنها بەشێکی سادە لە بودجەی بەردەوامیدان بە سەلامەتی، لە ڕێگای ئاگادارکردنەوەی خەڵک لە مەترسییەکانی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز زیاتر خەرج ناکەین. بەراورد بە خەرجی هەڵمەت و کۆششە بێ کۆتاکانی وشیارکردنەوەی پەیوەست بەو ڕووداوانەی لە ژێر کاریگەریی ماددە هۆشبەرەکان یان کحولییەکان ڕوودەدەن.

لەگەڵ ئەوەی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز بەرپرسە لە ڕێژەی زۆری ڕووداوەکان، بەراورد بە ڕێژەی ڕووداوەکانی لە ئەنجامی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی کحول و ماددە هۆشبەرەکان ڕوودەدەن، چونکە ڕووداوەکانی لە ژێر کاریگەریی وەنەوز ڕوودەدەن مەترسیان لەسەر گیان لەدەستدان زۆر زیاترە. حکومەتەکان دەتوانن لە ڕێگای هەڵمەتی وشیارکردنەوەی لەو جۆرە، ساڵانە گیانی سەدان هەزار کەس ڕزگار بکەن.

هەڵمەتەکانی وشیارکردنەوە بە ئاسانی توانای پاڵپشتیکردن و درێژەدان بەخۆی هەیە، بە لەبەرچاوگرتنی ئەو دەستکەوتە داراییەی لە تێچووی فریاکەوتن و چاودێری تەندروستی پەیوەست بە ڕووداوەکانی لە ئەنجامی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز دەستەبەری دەکات. پرسێکی سروشتییە، هەڵمەتی وشیارکردنەوەی بەردەوام دەتوانێت، تێچووی چاودێری تەندروستی و بارگرانی بیمەکردنی ئۆتۆمۆبێلەکانی دەکەوێتە سەر کەسەکان کەم بکاتەوە.

هەروەها یاسای تایبەت بە لێخوڕینی ئۆتۆمۆبێل لە ژێر کاریگەریی وەنەوز دەرفەتێکی دیکە دەڕەخسێنێت، لە هەندێک ویلایەت تۆمەتی کوشتنی بە ئەنقەست ئاراستەی ئەو کەسانە دەکرێت، کە ئۆتۆمۆبێل لە ژێر کاریگەریی وەنەوز لێدەخوڕن. بەڵام سەلماندنی هێزی وەنەوز پرسێکی زۆر سەختترە لە سەلماندنی ئاستی کحول لە خوێن! سەبارەت بەو پرسە کارم لەگەڵ ژمارەیەک کۆمپانیای گەورەی دورستکردنی ئۆتۆمۆبێل کردووە، بۆیە دەتوانم بڵێم: لەو نزیکانە تەکنەلۆژیای زیرەک لە ناو ئۆتۆمۆبێلەکان دەبینین، کە دەتوانێت لە زانینی لێخوڕین لە ژێر کاریگەریی وەنەوز لە کاتی ڕوودانی ڕووداوەکە یارمەتییمان بدات، "بە پشت بەستان بە پەرچەکردارەکانی شوفێرەکە و داتا و ڕەفتارەکانی لە کاتی لێخوڕین و سروشتیی ڕووداوەکە". کاتێک داتا و زانیارییەکان بە مێژووی شوفێرەکە بەراورد دەکرێت، بە تایبەتی دوای ئەوەی ئامێری چاودێریکردنی خەوی شوفێرەکە دەبێت بە پرسێکی باو، ئەو کاتە زۆر نزیک دەبینەوە لە پەرەپێدانی ئامێری دۆزینەوەی وەنەوز، هاوتای "ئامێری دۆزینەوەی ئاستی کحول لە خوێن" بێت، بەڵام ئەو ئامێرە نوێیە بۆ دیاریکردنی ڕادەی کەمخەوییە.

دەزانم ئەو بیرۆکەیە لەلایەن هەندێک خەڵک پێشوازی لێناکرێت، بەڵام متمانەی تەواوم هەیە؛ ئەگەر تۆ کەسێکی خۆشەویستت، لە ڕووداێک لە دەستدابێت، ڕووداوەکەش لە ئەنجامی شەکەتی و وەنەوز بووبێت، ئەوە پێشوازی لێدەکەیت. مایەی شادییە لێخوڕینی نیمچە ئۆتۆماتیکی زیاتر لە ئۆتۆمۆبێلەکان دەستەبەر کراوە، تایبەتمەندییەکان دەتوانن فاکتەری بەشداربن لە کەمکردنەوەی ڕووداوەکانی لێخوڕین، لەوانەیە بتوانین ڕێکارەکانی تایبەت بە وریاکردنەوەی شوفێر لە کاتی شەکەتی لە ناو ئۆتۆمۆبێلەکان جێگیر بکەین، بۆئەوەی لە کاتی پێویست وریای شوفێرەکە زیاد بکات، هاوکات کۆنترۆڵی ئۆتۆمۆبێلەکە لە دەستی شوفێرەکە دەربچێت و بۆ ماوەیەکی کاتی درێژ بۆ خۆی بە ئاراستەی ڕاستی ڕێگایەکە بڕوات.

پرسێکی ڕوونە؛ گۆڕانکاری لەسەر بەرزترین ئاست لە هەموو کۆمەڵگە پرسێکی ئاسان و کەم بایەخ نییە، بۆ ئەو مەبەستە دەتوانین شێوازی ئەزموونکراو لە بوارەکانی دیکە لە جیهانی چاودێری تەندروستی وەربگرین، بۆئەوەی حاڵەتی خەو لە کۆمەڵگە بگوازینەوە بۆ حاڵەتێکی چاکتر. یەک نموونە لەسەر ئەو پرسە پێشکەش دەکەم. لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، زۆر کۆمپانیای بیمە هەیە، پاڵپشتی دارایی پێشکەشی ئەو کارمەندانەیان دەکەن، کە پەیوەندی بە یەکێک لە یانە وەرزشییەکان دەکەن. ئەو پاداشتە داراییە بە لەبەرچاوگرتنی سودە تەندروستییەکانە لە ئەنجامی زیاد بوونی بڕی خەو بەرجەستە دەبێت، ئایا لەبەرچی پاداشتی هاوشێوە بۆ هاندانی خەڵک لەسەر دەستکەوتنی بڕی خەوی تەواو و ئارام دیاری ناکەین؟ کۆمپانیای بیمە لێکۆڵینەوە لە گونجاوی ئامێرەکانی بەدواداچوون بۆ خەوی بازرگانی دەکات، ئەو ئامێرانەی ئەندامانی کۆمپانیای بیمە هەیانە، پەسندیان دەکات. دوای پەسند کردنی ئامێرەکانی خەویان، کەسەکان دەتوانێت ئەو"پلە خەوەی" خەوتووە لە ڕێگای ئینتەرنێت لە لاپەڕەی تایبەتی ئەو لایەنە دابنێت، کە چاودێری تەندروستی پێشکەش دەکات، بە پشت بەستان بەو سیستەمە ناسراوە، ئاستەنگی لۆژیکی پێشبینیکراوە سەبارەت بە قۆناغەکانی تەمەن دیاری دەکرێن، لەسەر ئەو بنەمایە داشکاندن لە قیستی بیمە بۆ ئەو کەسانە بکرێت، هەرچەندە خاڵەکانی خەویان زیاتر بێت، داشکاندنەکە لەسەر بنەمای مانگانە بێت. هەروەها لەسەر بنەمای پەیرەکردنی چالاکی جەستەیی بێت، لەوانەیە ئەو پرسە بتوانێت بەشداری لە چاکترکردنی تەندروستی سەرجەم کۆمەڵگە بکات، هەروەها تێچووی ئەو کەسانە کەم بکاتەوە کە سودیان لە چاودێری تەندروستی دەبینی، لەبەرئەوەی خەوی تەواو و ئارام، ڕێگا بە خەڵک دەدات تەمەنێکی درێژ و تەندروست بژین.

تەنانەت خەڵک لە سایەی قستی سوکی بیمەش پارە دەدەن، بەڵام کۆمپانیاکانی بیمەی تەندروستی براوە دەبن، چونکە ئەو سیستەمە بەشێوەیەکی بەرچاو سەختییەکانی تێچووی چاودێری تەندروستی بۆ ئەو کەسانە کەم دەکاتەوە، کە بیمەی تەندروستییان هەیە، ئەوەش دەبێتە هۆی زیادبوونی پەراوێزی قازانج. بەوشێوەیە هەمووان قازانج دەکەن، بەپێی سروشتیی سیستەمەکە، هەر کەسێک بتوانێت سیستەمەکە جێبەجێ بکات و دواتر لە جێبەجێکردنی بوەستێت، "بە تەواویی وەکو گرێبەستی نێوان ئەو یاریزانانەیە کە گرێبەست لەگەڵ یانەیەکی وەرزشی دەکەن"، واتا کاتێک یاریزان گرێبەست لەگەڵ یانەیەکی وەرزشی دەکات، بەپێی سیستەمێک گرێبەستەکە دەکات، بەڵام یانەکە ناوەرۆکی گرێبەستەکە جێبەجێی ناکات. واتا یاری بە سیستەمەکە دەکات، لەوانەیە هەندێک کەس هەوڵی گەڕان

بـەدوای ڕێگایـەک دەدەن، بـۆ ئـەوەی یـاری بـە سیسـتەمەکە بکـەن، لـە ڕووی وردی هەڵسەنگاندنی خەو. بەڵام، ئەگەر ڕێژەی ئەو کەسانەی بڕی خـەویان لـە (٥٠% یـان ٦٠%) زیاترە، ڕێژەکەیان زیاد نەکات، ئەو ڕێژەیـە دەتوانێت دەیـان ملیـۆن دۆلار، تەنانـەت سـەدان ملیۆن دۆلار بۆ تێچووی چاودێری تەندروستی بڕەخسـێنێت یـان دەستەبەر بکـات، لەگەڵ ڕزگارکردنی گیانی سەدان هەزار کەس.

هیواخـوازم گەشـتەکەم بـە نێـو ژمـارەیـەک بیرۆکـە، پـەیامێکی گەشـبینی لـەبری وێنـەی ترسناکی نەفرەتی ڕەشبینی باوی پێشکەش کردبێت، کە زۆرجار لە ڕاگەیاندنەکان دەیبینین، کاتێک قسـە سـەبارەت بـە بارودۆخی تەندروسـتی دەکەن. هـەروەها هیواخـوازم پەیامەکـەم سـەرکەوتوو بووبێت لـە پڕژانـدنی پرپشـکی پێویسـت، تـاکو خوێنـەر بـەدوای چارەسـەری کێشەکانی خەوی تایبەت بەخۆیدا بگەڕێت: هەندێک لە خوێنەران بیرۆکەکانییان دەگۆڕن بۆ پرۆژەی بازرگانی، بە ئامانجی قازانجکردن یان بۆ ئامانجی دیکە .

ئەنجام Conclusion

ئەگەر بخەوین یان نەخەوین (To Sleep or Not to Sleep)

لە ماوەی کاتێکی مێژووی کە سەد ساڵ تێناپەڕێت، نەوەکانی مرۆڤ لە پێداویستی فسیۆلۆژیی خەوی تەواو دوورکەوتوونەوە، ئەو پێویستییە ماوەی (٣.٤) ملیۆنی ساڵی خایاندووە، بۆ پەرسەندن و چاکتر خزمەتکردنی ئەرکەکانی پاڵپشتیکردنی ژیان، لە ئەنجامی دوورکەوتنە لەو پێداویستییە فسیۆلۆژییە، بڕی خەو کەمی کردووە، کە هەموو ولاتانی پیشەسازی دووچاری بوونە، کەم بوونەوەی خەو کاریگەریی خراپی لەسەر تەندروستیمان و ماوەی تەمەنی پێشبینیکراو و سەلامەتیمان و بەرهەممان جێهێشتووە، هەروەها کاریگەریی زیانبەخشی لەسەر فێربوونی منداڵەکان هەیە.

ئەو پەتا بێدەنگە، پەتای کەمخەوییە، گەورەترین ئاستەنگە لە بەردەم تەندروستی گشتی، کە ولاتانی پێشکەوتوو لە سەدەی بیست و یەک ڕووبەڕووی دەبنەوە. ئەگەر بمانەوێت لە بازنەی فەرامۆشکردنی خەو ڕزگارمان بێت، کە دەمانخنکێنێت، هەروەها مردنی زوو تێپەڕێنین، کە هۆکاری خەوە، هاوکات تەندروستیمان دەشلەژێنێ، بێگومان دەبێت گۆڕانکاری ڕیشەیی لە دید و تێڕوانینی خودیمان و ڕۆشنبیری و پیشەیی و کۆمەلایەتییمان بە ئاراستەی خەو بکەین.

باوەڕبکە، ئێستا کاتی ئەوەیە، مافی خۆمان لە خەوی شەوێکی تەواویی بێ هەستکردن بە خەجاڵەتی و بەبێ ئەوەی یەک کەس پێمان بڵێت تەمبەڵ بگێڕینەوە. ئەگەر ئەوەمانکرد؛ ئەوە دەتوانین لەگەڵ بەهێزترین دەرمانی ئەلیکزیر بۆ چکبوونەوە و چالاکی یەکبگرینەوە، دەتوانی وێنای ئەوە بکەی ئەلیکزیری خەو بە هەموو ڕێڕەوێکی بایۆلۆژیی تێدەپەڕێت. لەو خاڵەوە بیردەکەینەوە، هەستت چۆن دەبێت، کاتێک مرۆڤ لە ماوەی ڕۆژدا بە ڕاستی و دروستی بەئاگا و وریایە، هاوکات لە قوڵایی فۆڕمی خۆیەتی و پڕە لە وزە و بوون.

سوپاس و پێزانین (Acknowledgments)

هاوڕێیانم لە زانستیی خەو سەسوڕهێنەرانە دڵسۆز بوون، فێرخوازەکانم لە تاقیگەکەم دڵسۆز و سەرسوڕهێنەر بوون، دڵسۆزیان لە توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکان، وایکرد ئەم کتێبە بێتەدی، بەبێ کۆشش و دڵسۆزیان لە توێژینەوە، ئەو کتێبە دەقێکی لاواز و بێ بەڵگە و زانیاری دەبوو. سەبارەت بە پرسی دۆزینەوەکان؛ زانا و فێرخوازە توێژەرەکان تەنها نیوەی هاوکێشەی پەیدابوونی ئەم کتێبە نەبوون.

بەڵکو بەشداری ناچاری پڕ بایەخی نەخۆشەکان و ئەو کەسانەی بەشداریان لە تاقیکردنەوەکانی توێژینەوەکە کرد، دەرفەتی کرانەوەی بنەڕەتی زانستییان ڕەخساند. لە ناخەوە سوپاس و پێزانینم بۆ هەموویان هەیە، سوپاستان دەکەم.

هاوکات سێ لایەنی دیکە بەشداری بێ پایانیان و کاریگەرییان لە هاتنی ئەو کتێبە بۆ ژیان کردووە،

یەکەم: نووسەری ناوازە (سکریبنر)، کە باوەڕی بەو کتێبە و پەیامەکانی بۆ گۆڕانی کۆمەڵایەتی هەبوو، دووەم: هەریەک لە (شانون ویلش) و (کاترین بلدن)ی نووسەری بەتوانا و کارامە و پابەند و بەخشندە، سێیەم: سەرپەشتیاری دانا و نووسەر (تینا پینیت)، ئەو بریکارێکی نایاب و ناوازەم بوو، هەرگیز بە شارەزاییەکەی و بەخشندەی ئەدەبی لێم جیانەبووەوە، تاکە هیوام ئەوەیە، بەهای ئەم کتێبە یەکسان بێت بە هەموو هاوکاریەکانی پێشکەشییان کردووم.

پاشکۆ (Appendix)

دوازده ئامۆژگاری بۆ خەوی تەندروست (Twelve Tips for Healthy Sleep)[1]

١- پابەندبوون بە بەرنامەی خەوی جێگیر: هەموو ڕۆژێک لە هەمان کات بخەوە و لەخەو هەڵستە. خونەریت تایبەتمەندییەکە لە تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ، خەڵک بە گشتی لە گونجان لەگەڵ گۆڕانکارییەکان و شێوازەکانی خەوتن، ڕووبەڕووی ئاستەنگ دەبنەوە. خەوی بەیانییان تاکو کاتێکی درەنگی ڕۆژ لە پشوی کۆتایی هەفتە، بۆ قەرەبووکردنەوەی خەوی لەدەستچووی ڕۆژانی هەفتە بەس نییە؛ بەڵکو هەڵستان لە خەو و چوون بۆ کارکردن، لە بەیانی ڕۆژی (یەک شەممە) دوای پشوو سەختر دەکات، کاتژمێری ئاگادارکردنەوە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی کاتی خەوتنت بەیادبێنێتەوە، زۆرجار زەنگی ئاگادارکردنەوەی کاتژمێر لەسەر کاتی هەڵستانمان لە خەو دادەنێینەوە، بەڵام بۆ کاتی چوونمان بۆ جێگای خەو زەنگی ئاگادارکردنەوەی کاتژمێرەکەمان دانانێینەوە، ئەگەر یەک ئامۆژگاریت لە نێو دوازده ئامۆژگارییەکە بەیادی خۆتی دەهێنیەوە، بەدیاریکراوی ئەو ئامۆژگارییە بەیادی خۆت بهێنەوە.

٢- پەیڕەوکردنی ڕاهێنانی وەرزشی، پرسێکی زۆر گرنگە: بەڵام دەبێت لە کاتی درەنگی شەو دوورکەویەوە لە ڕاهێنانی وەرزشی، هەوڵبدە زۆربەی ڕۆژەکان ماوەی ڕاهێنانە وەرزشییەکانت لە سی خولەک کەمتر نەبێت، پێویستە ڕاهێنانە وەرزشییەکان سێ کاتژمێر پێش کاتی خەو؛ یان زیاتر بێت.

٣- دوورکەوە لە کافایین و نیکۆتین: قاوە و خواردنەوە گازییەکان و هەندێک لە جۆرەکانی چا و شکولاتە و جگەرە جیاوازەکان پێکهاتوون لە ماددەی کافاییني ورياکەرەوە، لەوانەیە کاریگەرییەکانیان بۆ ماوەی هەشت کاتژمێر پێش ئەوەی بە تەواویی نەمێنن، بەردەوام بێت. هەروەها کوپێک قاوە لە کاتی درەنگی شەو، لەوانەیە وابکات خەوتن سەخت بێت. هاوکات نیکۆتین کە ماددەیەکی ورياکەرەوەیە، زۆرجار وادەکات خەوی جگەرەکێش زۆر سوک بێت. هەروەها زۆر لە جگەرەکێشەکان لە کاتێکی زووی بەیانیان لە خەو هەڵدەستن، بەهۆی کەمبوونەوەی نیکۆتین لە خوێنیان.

---

[1] - ئەم پاشکۆیانە لە ((NIH Medline plus)) لەسەر ئەنتەرنێت وەرگیراون، بسیتدا، میریلاند: کتێبخانەی نیشتمانی پزیشکی (ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا): هاوینی ٢٠١٢، ئامۆژگاری لە پێناوی دەستکەوتنی خەی باش لە شەودا. لەسەر ئەو ماڵپەرە بەردەستە:
(ttps;\\ www.nlm.nlh.gov\medlinep\us magazine\issues lsummer ١٢\articles\summer ١٢pg٢٠.html)

٤- له پێش خەوتن، دوورکەوە لە خواردنەوە کحولییەکان. لەوانەیە خواردنەوەی یەک پێک لە کاتژمێرە درەنگەکانی شەو؛ یان خواردنەوەی هەر کحولێکی دیکە لە پێش خەوتن، یارمەتی خاوبوونەوەی ماسولکەکان بدات. بەڵام زیادەڕۆییکردن لە خواردنەوەی کحول، خەوی جوڵەی خێرای چاو دەبات و لە قۆناغی خەوی سوک دەتهێڵێتەوە. هەروەها زیادەڕۆییکردن لە بەکارهێنانی کحول، لەوانەیە لە کاتی شەو هەناسەدانت سەخت بکات. لەگەڵ هەموو ئەوانەدا؛ هەر کەسێک کحول زۆر بخواتەوە، کاتێک کاریگەریی کحولەکەی لەسەر نامێنێت، شەوانە زیاتر مەیلی هەڵستانەوە دەکات.

٥- لە کاتی درەنگی شەودا؛ دوورکەوە لە زیادەڕۆییکردن لە خواردن و خواردنەوە. خواردنێکی سوکی ئێوارە کێشە نییە، بەڵام ژەمێکی پڕ لە چەوری، توشی کێشەی خراپی هەرسکردنت دەکات، هاوکا خەوت خراپ دەکات. هەروەها زیادەڕۆییکردن لە خواردنەوە شلەکان لە شەودا، لەوانەیە ببێتە هۆی زۆر هەڵستانت لە خەو بۆ میزکردن.

٦- دوورکەوە لەو دەرمانانەی خەو دوادەخەن یان دەشێوێنن: ئەگەر دەتوانی دوورکەوەوە لێیان. هەندێک دەرمان لە ڕەچەتەکەت تۆمارکراوە، لەوانەیە لە خەو توشی شڵەژانت بکات، وەکو دەرمانەکانی دڵ یان فشاری خوێن یان ڕەبۆ، لەگەڵ هەندێک دەرمانی دیکە، کە بەبێ ڕەچەتەی پزیشکی دەفرۆشرێن، وەکو چارەسەری گیایی بۆ کۆکە و سەرمابوون و هەستیاری، ئەگەر ئاستەنگی خەوت هەبوو، دەبێت پرسیار لە پزیشک یان دەرمانخانە بکەیت، تاکو بزانێت چ دەرمانێک دەخۆیت و توشی خەوزڕانت دەکات، هەروەها پرسیار بکە، ئاساییە ئەو دەرمانە لە کاتێکی دیکەی ڕۆژدا بخۆیت؛ یان لە کاتێکی زوو لە سەرەتایی ئێوارە بیخۆیت.

٧- دوای کاتژمێر سێی دوای نیوەڕۆ سەرخەو مەشکێنە: لەوانەیە سەرخەو شکاندن قەرەبویەکی گونجاوی کەمخەویی شەوی پێشوو بێت. بەڵام سەرخەوی دەرەنگی دوای نیوەڕۆ، وادەکات لە شەودا خەوتن سەخت بێت.

٨- پێش خەو بە ئارامی ڕابکشێ: بەرنامەی ڕۆژانەت بە کار و کردەوەی زیاد لە پێویست ئاڵۆز مەکە، پێویستە خوێندنەوە یان گوێگرتن لە میوزیک، بەشێک بێت لە کاتی ئامادە بوونت بۆ خەو، ئەو چالاکییانە یارمەتیدەری ڕاکشانن لە پێش خەوتن.

٩- پێش چوونت بۆ جێگەی خەو، گەرماو بە ئاوی گەرم بکە: لەوانەیە دوای دەرچوونت لە گەرماو پلەی گەرمی جەستەت دابەزێت، دابەزینی پلەی گەرمی جەستەت، پرسێکی بەسوودە بۆ یارمەتیدانت لە هەستکردن بە وەنەوز. هەروەها گەرماوکردن یارمەتی

خاوبوونەوە و ڕاکشان لەسەر جێگەی خەوت دەدات، هەروەها یارمەتی بەتاڵکردنەوەی ڕیتمیی جەستەت دەدات، بۆئەوەی ئامادەیی تەواویی خەوت هەبێت.

١٠- ژووری خەوەکەت تاریک و سارد و بێ دەنگ بێت: ئامێری ئەلیکترۆنی تیادا نەبێت، هەموو شتێک لە ژووری خەوەکەت دووربخەوە، کە لە خەو بێدارت دەکەنەوە؛ وەکو سەرچاوەکانی دەنگ؛ یان جێگەی خەوی ناخۆش؛ یان پلەی گەرمی زیاد. بەوشێوەیە خەوت باشتر دەبێت، ئەگەر پلەی گەرمی ژوورەکەت مەیلی ساردی هەبێت. لەوانەیە بوونی (T V) یان مۆبایل یان کۆمپیوتەر بێدارت بکەنەوە و لەو خەوە بێبەشت بکەن، کە پێویستت پێیەتی. جێگای خەوی خۆش و سەرینی گونجاو دوو فاکتەری بەشدارن، بۆئەوەی خەوی شەوانە باش بخەویت، زۆربەی جار ئەو کەسانەی توشی خەوزڕان دەبن، ڕاهاتوون لەسەر چاودێریکردنی کاتژمێری ژووری خەویان. بۆیە ڕووی کاتژمێرەکە لە بینینت دوور بخەوە، تاکو سەرقاڵ نەبیت بە کات، لە کاتێکدا هەوڵدەدەی بخەویت.

١١- بەپێی توانا خۆت بدە بەرتیشکی خۆر: تیشکی خۆر پرسێکی زۆر گرنگە و کلیلی ڕێکخستنی ڕۆژانەی خەوە. هەوڵبدە ڕۆژانە بچیتە بەر تیشکی سروشتیی خۆر، ماوەکەی لە سی خولەک کەمتر نەبێت. ئەگەر توانیت لەگەڵ هەڵهاتنی تیشکی خۆر لە خەو هەڵستە؛ یان لە بەیانییان گڵۆپی ڕۆشنی بەهێز لە ژوورەکەت بەکاربهێنە. شارەزایانی خەو ئامۆژگاریمان دەکەن، ئەگەر کێشەی خەوت هەیە، یەک کاتژمێری تەواو خۆت بدە بەر تیشکی بەهێزی خۆر لە بەیانییان. هەروەها پێش کاتی دیاریکراوی خەوتن، گڵۆپەکان بکوژێنەوە.

١٢- کاتێک بەئاگایی و خەوت لێناکەوێت، لەسەر جێگەی خەوەکەت ڕامەکشێ، ئەگەر بینیت بەئاگای و خەوت لێنەکەوتووە و زیاتر لە بیست خەولەکە لەسەر جێگەی خەوی. یان لە ئەنجامی نەخەوتن و خەوزڕان هەست بە قەڵەقی دەکەی، پێویستە لەسەر جێگەی خەوەکەت هەڵسیت و کارێک یان چالاکییەک ئەنجام بدەیت، کە یارمەتی خاوبوونەوە و خەوهاتنت دەدات، تاکو هەست بە وەنەوز بکەیت، لەوانەیە لە ئەنجامی قەڵەقی بەردەوام، سەخت بێت بتوانی بخەوی.

ماتیو پول وۆلکەر



ماتیو پول وۆلکەر (Matthew Paul Walker) زانای بەریتانی لە ساڵی (١٩٧٢ یان ١٩٧٣) لە بەریتانیا – لیڤەرپول لەدایکبووە، پرۆفیسۆرە لە زانستی دەمار و دەروونزانی لە زانکۆی کالیفۆڕنیا – بێرکلی، بەڕێوەبەری (ناوەندی زانستیی خەوی مرۆڤە)، لە پێشدا مامۆستای دەروونزانی بووە لە زانکۆی هارڤارد. چەندین مەداڵیای پاڵپشتیکردنی لە دەزگای زانستیی نیشتمانی و پەیمانگای تەندروستی نیشتمانی ئەمریکا بەدەستهێناوە، ئەندامە لە ئەکادیمیای نیشتمانی بۆ زانستەکان، زیاتر لە سەد لێکۆڵینەوەی زانستیی بڵاوکراوەی هەیە، بەشداری چەندین پرۆگرامی تەلەفزیۆنی و ڕادیۆیی کردووە، لەوانە: "بەرنامەی (٦٠) خولەک، ناشناڵ جوگرافی، ڕادیۆی نیشتمانی گشتی، بی بی سی".

WHY WE SLEEP?

خەو ژیانە

خەو سیستەمی بەرگری ئامادە دەکات، ئەو سیستەمە لە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئازار و خۆپاراستن لە ڤایرۆس و پەتا و زۆر جۆری نەخۆشی یارمەتیمان دەدات. خەو حاڵەتی تێکچوونی جەستە لە ڕێگای هاوسەنگکردنەوەی وردی ئەنسوّلین و سوڕی کلۆکۆز چاک دەکاتەوە. هەروەها خەو بەشداری لە ڕێکخستنەوەی ئارەزووی خواردنمان دەکات، یارمەتیمان دەدات لە ڕێگای هەڵبژاردنی جۆرەکانی خواردنی تەندروست پارێزگاری لە کێشی جەستەمان بکەین، لە بری پاڵنانمان بۆ خواردنی هەر شتێک بەبێ جیاوازیی.

خەوی پێویست؛ پارێزگاری لەو بوونەوەرە وردانە دەکات، کە لە ناو ڕیخۆڵەکانمان دەژین، هاوکات دەزانین بەشێکی زۆری تەندروستیمان پشت بە هەبوونی ئەو بوونەوەرانە دەبەستێت، هەروەها دەزانین پەیوەندی بەتین لە نێوان خەو بۆ ماوەیەکی پێویست و ئەرکی دڵ و لولەکانی خوێندا هەیە، لەبەرئەوەی خەو فشاری خوێن دادەبەزێنێت و پارێزگاری لە تەندروستی دڵ دەکات.

ڕاستە سیستەمی خۆراکیی هاوسەنگ و پەیڕەوکردنی ڕاهێنانی وەرزشی دوو پرسی زۆر گرنگن، بەڵام ئێستا بە ڕوون و ڕاشکاوی دەزانین، هێزی خەو کاریگەرترە لە هێزی خۆراک و ڕاهێنانی وەرزشی، زیانە جەستەیی و ئەقڵییەکانی لە یەک شەو لە ئەنجامی کەمخەوی پێمان دەگات، زۆر گەورەترە لەو زیانانەی لە ماوەی دابڕان لە خواردن یان چالاکی جەستەیی (وەرزش) بەرماندەکەوێت.

کتێبخانەی **سۆفیا** - کۆیە

Design: **Braw** Al-Najjar

(١٠٠٠٠)